

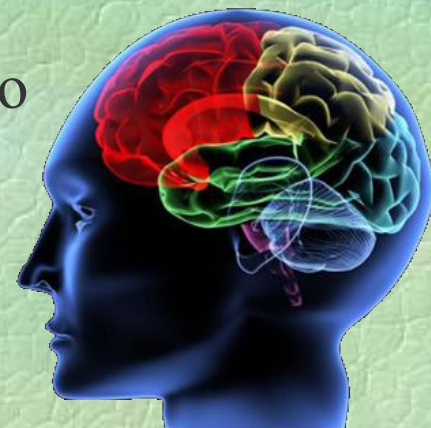


Опасные привычки, медленно
убивающие ваш мозг

Мозг — это самый главный орган человеческого организма. Мы бы не смогли без него существовать.

А в XXI веке еще и большинство профессий связано с умственной деятельностью.

В настоящее время мозг нам необходим как никогда ранее. Так почему же мы совсем его не бережем?



Существуют опасные привычки, которые медленно, но уверенно



Отказ от завтрака

Люди, которые не завтракают, имеют низкий уровень глюкозы в крови, что ведет к снижению активности головного мозга.



Переедание

Если ты позволяешь себе употреблять много пищи, твой организм накапливает холестерин в кровеносных сосудах и сосудах головного мозга включительно.



Курение

Сигареты вредят мозговой деятельности и убивают клетки головного мозга. А последние исследования и вовсе показывают, что курение может быть одной из причин болезни Альцгеймера.



Употребление большого количества сахара

Чем больше сахара — тем больше токсинов и лишнего веса и тем меньше в организме полезных веществ.



Загрязнение воздуха

Этот фактор мало от тебя зависит, но ты должен знать, что если мозгу не хватает кислорода, его деятельность значительно замедляется. А из этого следует, что чем более грязный воздух — тем менее активен твой разум.



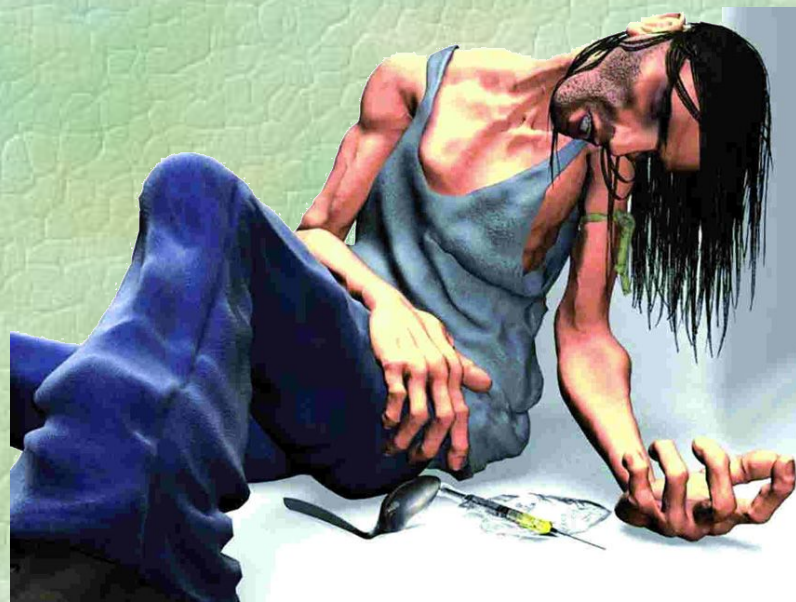
Недосыпание

Если ты злоупотребляешь коротким сном, тебе не светит ничего хорошего, потому что недосыпание приводит к смерти клеток головного мозга.



Наркотики и алкоголь

Эти вещества ведут к необратимым нарушениям
головного мозга.



Работа во время болезни

Когда человек болеет, интенсивная умственная работа вредит мозговой деятельности, так как организм использует все свои ресурсы для борьбы с болезнью. В такие периоды мозг не может получать достаточно кислорода.



ЗАТО Я УСПЕШНО СДАЛ ПРОЕКТ!

Отсутствие стимуляции и развития

Мозгу необходимо постоянное развитие, поэтому вместо просмотров телевизора почитай книгу, реши кроссворд или сыграй в шахматы.



Неразговорчивость

Разговор тоже является видом стимуляции головного мозга. Болтая, ты запоминаешь факты и часто учишь новые слова и выражения, тем самым тренируя свой мозг и настраивая его на постоянную активность.



Мозг — это наше богатство. Береги его, потому что он тебе еще пригодится.

Избавься от этих вредных привычек, которые медленно убивают твой мозг.



Источники:

□ <http://takprosto.cc/veshchi-ubivayushchie-mozg/>

□ <http://allrefs.net/c18/4efdh/p19/>



НАРКОЛИЗМ
АЛКОГОЛИЗМ

ОСВОБОДИСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ



Спасибо за внимание!