



CAMINHOS PARA DESINTOXICAR A MENTE



Hidrate seu Cérebro

90% do nosso cérebro é composto por água, ele funciona melhor quando está hidratado. Estudos comprovam que a ingestão de água melhora a memória e a concentração, melhorar a comunicação entre os neurônios, e além disto a água também é um dos fatores principais para driblar a demência



Tenha contato com a Natureza

Pesquisas demonstram que a exposição à Natureza pode ajudar a melhorar a cognição, e a aumentar a criatividade. Além de diminuir os níveis de cortisol, aumenta a produção de serotonina, responsável por regular o apetite, memória e também aumentar a sensação de bem-estar.



Diminua a hiperconectividade

A Neurociência vem explicando os prejuízos causados pela hiperconectividade. Excesso de dopamina, diminuição de produção de neurotransmissor, excesso de cortisol são alguns exemplos. Então reduzir o tempo diante das telas e voltar sua atenção para si ajuda é um excelente exercício para ajudar seu cérebro.



Reduza as Distrações

Multitarefas é um caminho fácil para o estresse, ansiedade e procrastinação. Para controlar melhor suas tarefas procure eliminar a desordem, adotando práticas de organização e programação para cumprir o que precisa ser realizado, isto ajuda seu cérebro



Exponha-se ao Silêncio

Pesquisas tem demonstrado que o Silêncio faz bem para o cérebro. Proporciona relaxamento e ajuda a liberar a tensão no cérebro. O Silêncio e descanso podem ser a chave para melhorar o pensamento criativo.



Priorize seu sono

Dormir mal ou se privar de sono pode fazer mal para a saúde como um todo, em especial para o Cérebro. Não ter sono de qualidade por fazer com que o cérebro tenha falha de memória, além disto a privação do sono também está relacionada a problemas de saúde mental, especialmente à depressão. O sono funciona como um período de limpeza do cérebro, invista na qualidade do seu sono.

Siga para mais dicas



@globalblissacademy
www.globalbliss.com