

## Εξασκήστε τη μνήμη σας: Απλοί τρόποι για να κρατήσετε το μυαλό σας σε εγρήγορση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συχνά ο εγκέφαλος μας λειτουργεί με περίεργους τρόπους, με αποτέλεσμα συχνά να ξεχνάμε σημαντικά πράγματα τη στιγμή που τα χρειαζόμαστε και να τα θυμόμαστε ώρες αργότερα.

**Ωστόσο υπάρχουν ορισμένοι τρόποι να εκπαιδύσουμε το μυαλό μας ώστε να είναι σε εγρήγορση κάθε στιγμή.**

Προκειμένου λοιπόν να εξασκήσετε τη μνήμη σας και να έχετε ανα πάσα στιγμή τις πληροφορίες που χρειάζεστε, μπορείτε να δοκιμάσετε τους ακόλουθους τρόπους:

**Λύστε Σταυρόλεξα και sudoku.**

**Κοιμηθείτε αμέσως μετά το διάβασμα.** Έρευνες υποστηρίζουν ότι ο ύπνος βοηθάει να συγκρατούμε τις νέες πληροφορίες.

Περιορίστε τη χρήση της ατζέντας σας και φροντίστε να **κρατάτε περισσότερες πληροφορίες στο μυαλό σας, ώστε να εξασκηθεί να θυμάται.**

**Γυμναστική:** Νους υγιής εν σώματι υγείη λέγανε οι αρχαίοι ημών πρόγονοι και έχει αποδειχθεί πως η φυσική άσκηση αυξάνει το οξυγόνο στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα να βοηθάει τη μνήμη.

**Περιορίστε το άγχος σας.** Το άγχος αποδυναμώνει την μνήμη και καταστρέφει τα εγκεφαλικά κύτταρα.

**Τα λιπαρά Ω3 είναι ιδιαιτέρως ευεργετικά για την υγεία του εγκεφάλου και βρίσκονται στα ψάρια, τα αμύγδαλα και τα καρύδια.**

Πηγή: [govastileto.gr](http://govastileto.gr)