

1. Выработайте правильные пищевые привычки

Замените позднюю чашечку кофе на зелёный чай. Он содержит меньше кофеина и много антиоксидантов. Снизьте потребление копчёной пищи. Увеличьте потребление овощей, фруктов, оливкового масла, рыбы и морепродуктов



2. Занимайтесь спортом ежедневно хотя бы по 20 минут

Аэробика усиливает кровообращение, улучшает память и стимулирует рост новых клеток мозга. Пройдите 1-2 остановки пешком или поднимитесь на этаж по лестнице. Людям старшего возраста достаточно 1 часа пеших прогулок в день. Молодым необходимо проходить 10 000 шагов ежедневно



3. Нормализуйте режим сна

Во сне наша лимфатическая система очищает мозг от нейротоксинов, которые приводят к развитию болезни Альцгеймера и болезни Паркинсона. Процесс очищения мозга требует времени. Именно поэтому человеку нужно спать 7–9 часов в сутки



4. Тренируйте мозг

Займитесь освоением иностранного языка, игрой на фортепиано, научитесь играть в шахматы – все новые виды деятельности способствуют улучшению связей между нейронами и даже увеличению их количества



5. Поддерживайте активную социальную жизнь

Во время разговоров, бесед происходит активация нейронов головного мозга, и это положительно сказывается на его работе. Ведите активную социальную жизнь: встречайтесь, общайтесь, заводите новые знакомства



6. Откажитесь от стандартного мышления

Не следуйте привычным рабочим и жизненным схемам, а ищите новые способы и решения. Это способствует раскрытию интеллектуального потенциала и расширяет когнитивный резерв мозга



При нарушении внимания, ухудшении памяти, забывчивости, замедлении восприятия и анализа может помочь **БРЕЙНМАКС®** — инновационный нейропротектор²

БРЕЙНМАКС®

представляет собой янтарнокислый координационный комплекс с триметилгидразинием.

Компоненты комплекса связаны между собой нековалентным электростатическим межмолекулярным взаимодействием, обеспечивающим выгодную конформацию молекул компонентов для лучшего связывания с рецепторами, что позволяет добиться максимального фармакологического ответа².

