

## **ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ РАЦИОН**

### **Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ**

**МОРКОВЬ** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот.

Достаточно 1/2 плода.

### **Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ**

**КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).

**ЛУК РЕПЧАТЫЙ** — помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.

**ОРЕХИ** — повышают выносливость и особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, экзамены). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

### **Продукты, которые помогут успешно ГРЫЗТЬ ГРАНИТ НАУКИ**

**КАПУСТА** — снимает нервозность

**ЛИМОН, АПЕЛЬСИН** — освежает мысли и облегчает восприятие информации.

**ЧЕРНИКА** — способствует кровообращению мозга.

### **Продукты для ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**

**ПАПРИКА** — способствует выделению «гормона счастья»- эндорфина.

**КЛУБНИКА** — быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

**БАНАНЫ** — содержат серотонин –вещество, необходимое мозгу, чтобы тот

просигнализировал: «Вы счастливы».

**ОВСЯНКА** — является медленным углеводом, заряжает энергией и бодростью на длительный срок.

**СПАРЖА, ШПИНАТ** — содержит серотонин — «гормон удовольствия» и фолиевую кислоту, отвечающую за настроение и противостояние депрессии.

**ИНДЕЙКА** — в вареном или запеченном виде не только поднимает настроение, но и помогает справиться с бессонницей.

**ЙОГУРТ, ТВОРОГ** — снимет раздражение и избавит от депрессии.

**РЫБА, СЕМЕЧКИ** — насыщают мозг жирными кислотами Омега-3, которые замедляют выработку стрессовых гормонов и повышают серотонин, отвечающий за оптимизм и хорошее настроение.

**ВАЖНО: ПОСЛЕДНИЕ 12 ЧАСОВ** перед экзаменом должны уйти **НА ПОДГОТОВКУ ОРГАНИЗМА, а не знаний.**

Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макаронны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко. За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему. Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

Надеемся, что выполнение данных рекомендаций поможет тебе проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.

А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться!

Перед выходом из дома на виски или запястья можно несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами.