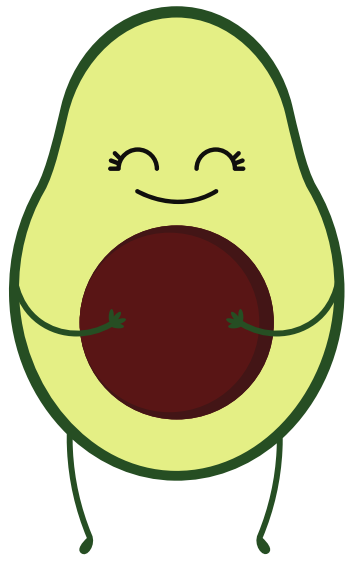
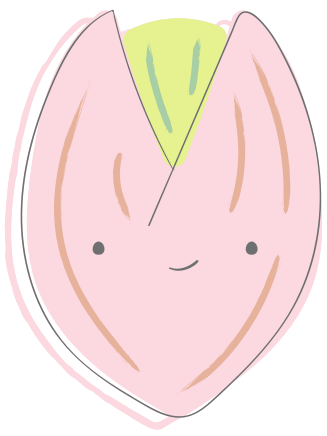


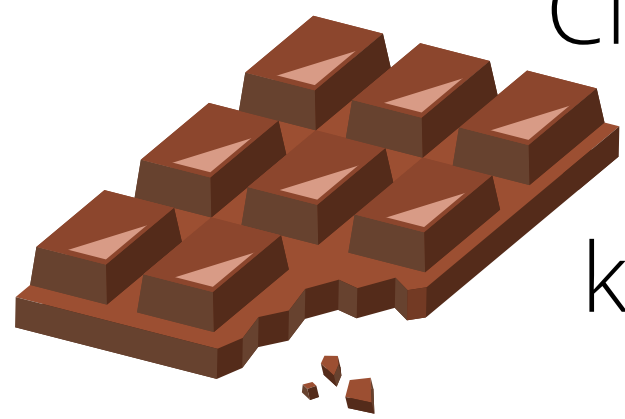
# SMAKOŁYKI WSPIERAJĄCE PRACĘ MÓZGU



Potas zawarty w awokado dotlenia mózg, poprawia koncentrację oraz procesy myślowe. Podobnie zresztą działa tyrozyna – aminokwas dostarczany do organizmu dzięki pełnowartościowemu i łatwo przyswajalnemu białku. Badania naukowe wykazują, że spożywanie awokado może przyhamować proces utraty pamięci u osób chorych na Alzheimera.



Orzechy są bogatym źródłem wit. E niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania wielu narządów w tym również mózgu. Ponad to zawarte w orzechach związki chemiczne mają wpływ na naszą pamięć!



Ciemna czekolada ma silne właściwości przeciwutleniające, zawiera kilka naturalnych stymulantów, w tym kofeinę, które zwiększają koncentrację i stymulują pracę mózgu, a także produkcję endorfin odpowiedzialnych za nasze świetne samopoczucie.



Zielone warzywa liściaste to produkty bogate w kwas foliowy, który jest niezbędny do wzrostu i podziału wszystkich komórek organizmu, wspierają pamięć oraz poprawne funkcjonowanie mózgu.