 OKREPIMO NAŠE MOŽGANČKE

Poskrbimo, da bodo naši možgani dobro preskrbljeni, če želimo, da dobro delujejo.

Od vsega najbolj potrebujejo:

* ZRAK - da dobijo dovolj kisika za delovanje,
* VODO - zelo so občutljivi na dehidracijo,
* GIBANJE - pospešuje presnovo in zaposluje možgane, da ne lenuharijo,
* SOCIALNE STIKE - nam dajejo veselje do življenja in tvorijo nove zveze v možganih.

Možgane moramo zaposliti s stvarmi, ki nas nič ne stanejo:

– pojdimo na sprehod po drugi poti, kot ponavadi, da dobijo nove informacije,

– seštevajmo številke na avtomobilih do sto,

– poslušajmo ptičje petje in poskušajmo uganiti, kdo poje,

– hodimo po ravni črti in pazimo na ravnotežje,

– doma se vsedimo na drug stol, kot ponavadi, da dobimo povsem nov pogled na okolico,

– popijmo čaj/kakav tako, da obrnemo ročaj in se potrudimo piti z levo (nepravo roko),

– potrudimo se napisati nekaj besed z levo roko...

Veliko je stvari, ki jih lahko počnemo

Vse, česar se lotite, delajte z veseljem in radovednostjo.

Sedaj pa hitro na ven na zrak... 