



HRANA IN NAČIN ŽIVLJENJA ZA BOLJŠI SPOMIN IN KONCENTRACIJO

MARIJA ZDOLŠEK
GIMNAZIJA CELJE - CENTER

MOŽGANI



- **VODA**
1 – 2 LITRA VODE DNEVNO
- **BELJAKOVINE**
GRADNJA IN OHRANJANJE ŽIVČNEGA SISTEMA
- **OGLJIKOVI HIDRATI**
VIR ENERGIJE
- **MAŠČOBE**
SESTAVLJAO 60 % MOŽGANOV
- **VITAMINI**
B: PRETVORBA OGLJIKOVIH HIDRATOV V GLUKOZO
A, C, E: ANTIOKSIDANTI
- **MINERALI**
MAGNEZIJ, MANGAN
NATRIJ, KALIJ, KALCIJ
CINK, ŽELEZO

HRANA

BELJAKOVINE:

MESO, RIBE, JAJCA, MLEKO, STROČNICE, ŽITA

OGLJIKOVI HIDRATI:

PROSO, CELA ZRNA PŠENICE, NEOLUŠČEN RIŽ, KORUZA, SADIJE, ZELENJAVA

MAŠČOBE:

OMEGA 6: OREŠČKI IN SEMENA (OREHI, LEŠNIKI, MANDLIJ, SEZAMOVA IN SONČNIČNA SEMENA)

OMEGA 3: MASTNE RIBE (SKUŠE, SLANIKI, SARDINE)

VITAMINI IN MINERALI:

SADIJE, ZELENJAVA, CELA ZRNA ŽIT, MESO, RIBE



NAJBOLJ PRIPOROČLJIVA ŽIVILA

- **JAGODIČEVJE** – ANTOCIANIDINI (najmočnejši antioksidanti), VITAMIN C, BETAKAROTEN
ROBIDNICE, BOROVNICE, BRUSNICE, ČRNI RIBEZ IN ČRNO GROZDJE
- **KORENJE** - BETAKAROTEN
- **SLADKI KROMPIR** – BETAKAROTEN, VITAMINA C in E
- **VODNA KREŠA** – VITAMIN C
- **GRAH** – VITAMIN C, BETAKAROTEN, BELJAKOVINE
- **MASTNE RIBE** – MAŠČOBE OMEGA 3
- **PIVSKI KVAS** – VITAMIN B, ŽELEZO, KROM, KALIJ, MAGNEZIJ
- RDEČA PAPRIKA, ČEBULA, ČESEN, BROKOLI, RDEČA PESA, PARADIŽNIK, STROČNICE, KVINOJA, JEDRCA, SEMENA, MELASA, MESO, SOJA

• SINERGIJA



ZDRAVILNE RASTLINE



- ROŽMARIN
- GINKO
- ČRNA KUMINA
- KURKUMA
- PROBIOTIKI
- KANABINOIDI

BRAHMI, MELISA, PELIN, ŽEŃŠEN, ZAFRAN, AZIJSKI
VODNI PUPNIAK



ETERIČNA OLJA

- ROŽMARIN
- BAZILIKA
- LIMONA
- GREIVKA
- META
- VRTNICA



GLASBA

WOLFGANG AMADEUS MOZART
SONATA ZA DVA KLAVIRJA V D-DURU (K-448)
<https://www.youtube.com/watch?v=t19gT5baq6Y>



ANTONIO VIVALDI
ŠTIRJE LETNI ČASI (POMLAD)

<https://www.youtube.com/watch?v=GRxofEmo3HA>

GIBANJE



BRAIN GYM VAJE
URAVNAVAJO DELOVANJE
OBEH HEMISFER



SPANJE



PREGOVOR:

URA PRED POLNOČJO JE VEČ
VREDNA KOT DVE URI PO
POLNOČI.



AJURVEDA:

ZADNJI VLAK ODPELJE OB DESETIH.



MISELNA TELOVADBA

- MISELNE IGRE
- KRIŽANKE
- SUDOKUJI
- PONAVLJANJE



4					
8					4
3	2	8	1	5	
6	4		9		
7		3	8	4	
7	6	1	3	4	
1					2
5					



PRAKTIČNA IZVEDBA

- PRIPRAVA PROSTORA
 - SOLNE LUČKE
 - PALME, FIKUSI, SPATOFILI
 - IZPARILNIK Z ETERIČNIM OLJEM ROŽMARINA
 - MOZARTOVA IN VIVALDIJEVA GLASBA
- VODA Z MELISO
- NAMOČENI MANDLJI IN OREHI
- PRIPRAVA ENOSTAVNIH JEDI
- NAMIZNI TENIS IN BRAIN GYM
- MISELNE UGANKE, SUDOKUJI, IGRA SPOMIN



ZLATO KURKUMINO MLEKO



SESTAVINE:

- 1 SKODELIČA MLEKA
- 1 ŽLIČKA KOKOSOVE MAŠČOBE
- 1/4 ŽLIČKE KURKUME V PRAHU
- PO ŠČEPEC INGVERJA, CIMETA, KARDAMONA IN ČRNEGA POPRA
- 1 ŽLIČKA MEĐU

MED S SEMENI ČRNE KUMINE

MED ZMEŠAMO S SEMENI ČRNE KUMINE.

**KREPČILNI NAPITEK IZ PIVSKEGA KVASA**

SESTAVINE:

- 3 DL SADNEGA SOKA
- ŽLIČKA PIVSKEGA KVASA
- ŽLIČKA MELASE
- ŽLIČKA STRTIH LANENIH SEMEN

**PRIPRAVEK ZA KREPITEV MOŽGANOV**

- SESTAVINE:
- 1 KG MEDU
- 600 G OREŠKOV
 - OREHI
 - MANDLI
 - BUČNICE
- 30 G ZAČIMB
 - KLINČKI
 - KARDAMON
 - KOMARČKOVA SEMNA
 - POPER

GIBANJE IN MISELNE AKTIVNOSTI

- BRAIN GYM KOREOGRAFIJA
- NAMIZNI TENIS
- MISELNE UGANKE
- KRIŽANKE IN SUDOKUJI
- IGRA SPOMIN

4					
8	2	8	4		
3	9	1	2		5
6		5	9		
7	3	8	4		
7	6	1	3	4	
1			2		
5					

<https://www.youtube.com/watch?v=VL4an7UC3wA>

ZAKLJUČEK

Z ZDRAVO PREHRANO IN USTREZNIM ŽIVLJENSKIM SLOGOM ŽE V MLADOSTI SKRIBIMO ZA OHRANJANJE SPOMINA IN IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE.