18 marca – Dzień Niezręczności, Dzień Ciasteczek Owsianych, Europejski Dzień Mózgu

Mózg to jedyny z narządów, który współpracuje z każdą częścią naszego ciała, zaangażowany jest we wszystko co czynimy. Według naukowców wykorzystujemy jednak zaledwie 10% możliwości, jakie nasz mózg nam daje. Dla prawidłowej i wydajnej pracy mózgu ważne jest aby właściwie o niego dbać.

Więcej poczytaj na stronie:
https://www.focus.pl/tag/mozg

Zadanie na dziś:

Połóż się spać 30 min. wcześniej niż zwykle się kładziesz. Sen służy do regenerowania komórek ciała, oczyszczania mózgu z toksyn. Jest kluczowy w procesach uczenia się i zapamiętywania. Odgrywa niezwykle ważną rolę w kontrolowaniu nastroju, apetytu i libido.

