

# Режим дня и питание перед экзаменом

## *Режим дня:*

- Раздели день на три части: учебный труд – 8 часов, сон – не менее 8 часов;
- Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы

## *Питание:*

- ✦ Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами;
- ✦ Отдавать предпочтение молочным продуктам: рыбе, мясу, овощам, фруктам;
- ✦ Улучшает память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока;
- ✦ Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом);
- ✦ Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина;
- ✦ Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С);
- ✦ Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин