

НЕЙРОМЕНЮ

ДЛЯ ПОДНЯТИЯ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ



Нейроплан

ПОДНИМАЕМ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ

Энергия для мозга — это не просто субъективное ощущение бодрости, а способность организма выполнять физическую и умственную работу, поддерживая необходимый уровень жизнеспособности.

В нашем быстром мире уровень энергии может варьироваться, и это часто влияет на нашу продуктивность и общее состояние. **Правильное питание играет ключевую роль в поддержании оптимального уровня энергии, поскольку способствует лучшей работоспособности.**

Основной завод по производству энергии в нашем организме называется “митохондрии”. Это такие органеллы, которые находятся в клетках организма и перерабатывают питательные вещества из пищи, превращая их в энергию. Именно эта энергия поддерживает нас в активном состоянии на протяжении дня. Нехватка же питательных веществ приводит к усталости, апатии, бессилию.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ:

- 1. Потребление сложных углеводов.** Киноа, гречка, коричневый рис обеспечат медленное и стабильное высвобождение глюкозы.
- 2. Здоровые жиры.** Омега-3, содержащиеся в жирной рыбе, орехах и семенах, способствуют улучшению функции клеток и стабильному уровню энергии.
- 3. Достаточное потребление белка.** Аминокислоты из белка помогают в синтезе дофамина, который поддерживает мотивацию и активность.

КЛЮЧЕВЫЕ НЕЙРОМЕДИАТОРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭНЕРГИИ:

- ✓ **Дофамин** — нейромедиатор, отвечающий за мотивацию и подъем сил. Его уровень поддерживают продукты, богатые тирозином. При нехватке дофамина ощущается усталость, постоянное чувство вины и плохое настроение.
- ✓ **Адреналин** — помогает быстро мобилизовать энергию в ответ на задачи. При его дефиците можно наблюдать перепады настроения, апатию, уныние.
- ✓ **Дофамин** — нейромедиатор, который влияет на мотивацию и чувство удовлетворения. Уровень дофамина может меняться в зависимости от питания и образа жизни, влияя на нашу работоспособность.
- ✓ **Серотонин** — регулирует настроение и эмоциональное состояние, его баланс помогает сохранять продуктивность.



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ



Цельные злаки

Обеспечивают медленное высвобождение глюкозы, поддерживая стабильный уровень сахара



Бананы

Содержат природные сахара и витамины группы В для повышения энергии



Орехи и семечки

Источник полезных жиров и магния, поддерживает длительный уровень энергии



Киноа

Богата белком, поддерживает стабильный уровень сахара в крови, что способствует долговременной энергии



Авокадо

Содержит полезные жиры и витамины, поддерживающие работу мозга и уровень энергии



Темный шоколад

Содержит антиоксиданты и магний, которые помогают улучшить настроение и уровень энергии



Яйца

Источник белка и холина, поддерживают дофамин, отвечающий за мотивацию и энергичность

ФОРМЫ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И ВИТАМИНОВ ДЛЯ УСВОЕНИЯ



Витамин В12 (кобаламин). Участвует в обмене веществ, повышая уровень энергии, улучшает перенос кислорода в крови, поддерживая активность и бодрость.



Коэнзим Q10. Важен для работы митохондрий

ТРИ НЕСЛОЖНЫХ НЕЙРОРЕЦЕПТА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Омлет с лососем и шпинатом

Идеально для утреннего заряда, благодаря белкам, полезным жирам и антиоксидантам.

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 50 г слабосоленого лосося (или форели)
- Горсть свежего шпината
- Щепотка соли и перца
- 1 ч. л. оливкового масла



Приготовление:

1. Взбей яйца, добавив немного соли и перца.
2. Разогрейте сковороду с оливковым маслом, добавьте шпинат и слегка обжарьте до мягкости.
3. Залейте шпинат яйцами и выложите кусочки лосося сверху.
4. Готовьте на слабом огне до полной готовности яиц, затем подавайте.



Польза: Омега-3 жирные кислоты из лосося поддерживают концентрацию и работу мозга, а шпинат богат антиоксидантами и фолиевой кислотой.

Киinoa с овощами и курицей

Киinoa богата белком и незаменимыми аминокислотами, которые поддерживают стабильную энергию.

Ингредиенты:

- 100 г киноа
- 150 г куриного филе
- Половина болгарского перца
- 1 морковь
- Половина цуккини или кабачка
- 1 ч. л. оливкового масла
- Соль и специи по вкусу



Приготовление:

1. Отварите киноа согласно инструкции.
2. Нарежьте куриное филе кубиками и обжарьте на сковороде с небольшим количеством оливкового масла до золотистой корочки.
3. Добавьте нарезанные овощи и тушите, пока они не станут мягкими.
4. Смешайте курицу с киноа и подавайте.



Польза: Киinoa поддерживает чувство сытости и стабильную энергию, а овощи и курица обеспечивают организм витаминами и белком для продуктивной работы.

Запеченный лосось с бататом и брокколи

Этот ужин лёгкий, но питательный, чтобы поддержать организм в конце дня.

Ингредиенты:

- 150 г филе лосося
- 1 батат
- Горсть брокколи
- 1 ч. л. оливкового масла
- Соль, перец и немного лимонного сока



Приготовление:

1. Нарежьте батат на кубики, добавьте соль, перец и оливковое масло, запеките в духовке при 180°C около 20 минут.
2. Добавьте брокколи и лосось, приправьте лосось лимонным соком, солью и перцем, и запекайте ещё 15-20 минут до полной готовности.
3. Подавайте всё вместе на тарелке.



Польза: Лосось обеспечивает организм полезными жирами для работы мозга, а батат и брокколи богаты клетчаткой, витаминами и минералами, которые поддерживают иммунитет и энергию.

Нейрококтейль

Энергетический заряд

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1 стакан шпината
- 1 стакан миндального молока
- 1 ст. ложка меда

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Подавайте сразу.



Польза: Бананы содержат калий, который поддерживает уровень энергии, а шпинат богат железом, что способствует кислородному обмену и улучшает физическую выносливость.

Использование питания для поддержки мозга — это важный шаг на пути к улучшению качества жизни и настроения.

Но питание — это только один из инструментов. На следующем этапе мы предлагаем применять комплексный подход с использованием нейротехник, дыхательных практик и других передовых методов для достижения **оптимального состояния ума и тела.**

НЕЙРОПЛАН

Проект по развитию мозга для тех, кто хочет сохранить его здоровье и использовать свой потенциал на максимум.

В нем собран концентрат исследований и рекомендаций научных сообществ и экспертов в области нейробиологии, нейронутрициологии, нейрофизиологии на понятном.

Мы используем искусство маленьких шагов. **Достаточно 5 минут** в день, чтобы улучшить качество своей жизни.

- Активировать мозговую деятельность
- Противостоять Стрессу
- Управлять уровнем Энергии
- Увеличить Продуктивность
- Усилить Концентрацию
- Улучшить Память

Решение проще, чем кажется.

Подписывайтесь на наши аккаунты, проводите время в соцсетях с пользой и **Ваш мозг скажет вам СПАСИБО!**

@neuro_plan



@neuroplan

