

НЕЙРОНАПИТКИ



ДЛЯ БОДРОСТИ
И РАБОТОСПОСОБНОСТИ



ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
И СНЯТИЯ СТРЕССА



ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПАМЯТИ
И ЯСНОСТИ



ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ
ВНИМАНИЯ

ДЛЯ БОДРОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Ингредиенты и зачем они:

Имбирь — улучшает кровообращение мозга, бодрит без скачков, снимает усталость

Куркума (с щепоткой чёрного перца) — антиоксидант, поддерживает митохондрии, снижает «вялость»

Лимон — витамин С усиливает усвоение железа и работу надпочечников

Куркумин + имбирь + лимон = мощный трио для противовоспалительного тона и бодрости

Мёд (по желанию) — лёгкий глюкозный импульс для мозга

Кофеин (чай/матча/капля кофе) — мягкое включение дофамина и адреналина, особенно утром

Вода тёплая (не кипяток) — усиливает всасывание, мягко прогревает ЖКТ



Действие:

- ♥ Заряжает энергией без перегрузки
- ♥ Поддерживает митохондрии — «энергостанции» клеток
- ♥ Стимулирует дофамин — нейромедиатор мотивации
- ♥ Повышает ясность и «скорость» мышления

Пример рецепта:

- ♥ 1 ч. л. тертого свежего имбиря
- ♥ ½ ч. л. куркумы
- ♥ щепотка чёрного перца
- ♥ сок ¼ лимона
- ♥ 1 ч. л. мёда (по желанию)
- ♥ 150 мл тёплой воды
- ♥ “капля” кофе/половина матча (если нужно усилить)



ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПАМЯТИ И ЯСНОСТИ

Ингредиенты и зачем они:

Какао (натуральное) — источник магния, теобромина и флавоноидов для нейросвязей

Корица — улучшает чувствительность к инсулину, помогает вниманию

Масло (топленое, кокосовое или немного сливок) — для транспортировки жирорастворимых нутриентов к мозгу

Лецитин (по желанию) — источник холина, предшественника ацетилхолина

Щепотка морской соли — поддержка электролитов, особенно при умственной работе

Миндальное или овсяное молоко — мягкий вкус и антиоксиданты

Звёздочка аниса / кардамон (по желанию) — для активации кровообращения и «восточного настроения»



Действие:

- ♡ Поддерживает работу гиппокампа (центр памяти)
- ♡ Стимулирует ацетилхолин — нейромедиатор обучения
- ♡ Улучшает внимание, логическое мышление и удержание информации
- ♡ Снижает «туман в голове» и забывчивость

Пример рецепта:



- ♡ 1 ч. л. какао (лучше тёмное)
- ♡ ½ ч. л. кокосового масла
- ♡ ½ ч. л. корицы
- ♡ 1 ч. л. лецитина (гранулы или порошок)
- ♡ 150 мл тёплого миндального молока
- ♡ щепотка соли
- ♡ немного мёда (по вкусу)

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СНЯТИЯ СТРЕССА

Ингредиенты и зачем они:

Мелисса / мята — природный адаптоген, расслабляет нервную систему

Лаванда (по желанию) — снижает возбуждение в миндалевидном теле

Магний (в виде порошка или добавки) — ключ к расслаблению, особенно если есть спазмы

Тёплая вода (или отвар) — мягкий телесный якорь на покой

Щепотка морской соли — восполняет электролиты, особенно вечером

Немного мёда — поддерживает глюкозу для мозга, если стресс «вымывает силы»

Молоко (растительное или обычное, по желанию) — дополнительный источник триптофана (предшественник серотонина)



Действие:

- ♥ Снижает уровень кортизола и внутреннее напряжение
- ♥ Поддерживает выработку мелатонина и серотонина
- ♥ Помогает мягко переключиться с режима «делать» в режим «быть»
- ♥ Снимает тревожность, телесные зажимы, улучшает качество сна

Пример рецепта:

- ♥ 1 ч. л. сухой мелиссы или мяты
- ♥ 200 мл тёплой воды или молока
- ♥ щепотка соли
- ♥ 1 ч. л. мёда
- ♥ ¼ ч. л. порошка магния *(по желанию)*
- ♥ щепотка корицы или лаванды сверху *(по настроению)*



ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Ингредиенты и зачем они:

Матча (или зелёный чай) — мягкий кофеин + теанин: бодрит без тревожности, улучшает фокус

Лецитин (или желток, или растительный источник) — источник холина, питает мозг

Теанин (в составе матча или отдельно) — снижает возбуждение, улучшает устойчивость к шуму

Лимон / лайм — лёгкое стимулирующее действие, улучшает чувствительность к дофамину

Вода или растительное молоко — как носитель, лучше тёплое

По желанию: щепотка специй (кардамон, имбирь) — для свежести ума и кровообращения



Действие:

- ♥ Активирует префронтальную кору (центр концентрации)
- ♥ Балансирует дофамин и ацетилхолин
- ♥ Помогает держать фокус без перенапряжения
- ♥ Убирает разброс, отвлечение, ощущение «мозг в тумане»

Пример рецепта:



- ♥ ½ ч. л. матча
- ♥ 1 ч. л. лецитина или ½ желтка (если нет — пропустить)
- ♥ 1 ч. л. сока лимона
- ♥ 150–200 мл тёплой воды или кокосового молока (по вкусу)
- ♥ немного мёда или стевии
- ♥ (по желанию) щепотка кардамона

СПАСИБО ЗА ИНТЕРЕС
К ТЕМЕ #НЕЙРО И НЕЙРОПЛАНУ! ♥



ЕЩЕ БОЛЬШЕ КЛАССНОЙ ПОЛЬЗЫ
СКАЧИВАЙТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ
[NEUROPLAN.ONLINE/NEUROPLAN](https://neuroplan.online/neuroplan)

