

1. MÓZG MÓJ PRZYJACIEL

... O PRZYJACIELA SIĘ DBA

Wszystko, co powinno po nas pozostać,
to dobre wspomnienia i szczęśliwa podróż
dla wszystkich współpasażerów.



Wsiadamy do pociągu życia
już z pierwszym oddechem.



Nasze życie jest jak pociąg – wsiadamy do niego, spotykamy wielu pasażerów: rodziców, przyjaciół, miłość naszego życia, dzieci... Wielu z nich wysiadzie na różnych przystankach i pozostawi po sobie ogromną pustkę. Nie zawsze nawet zauważymy, że wysiedli. To podróż pełna radości, smutku, spotkań i strat. Sukces polega na utrzymywaniu dobrych relacji ze wszystkimi – podczas tej jakże długiej podróży.

Wyzwanie polega na tym, że nigdy nie wiemy, na którym przystanku przyjdzie nam samemu wysiąść... i nie zawsze będzie to stacja końcowa. Musimy więc żyć, kochać, wybaczać i zawsze dawać z siebie wszystko. Gdy dojedziemy do naszej stacji, wysiadziemy i nasze miejsce będzie puste. Wszystko, co powinno po nas pozostać, to dobre wspomnienia... i dalsza szczęśliwa podróż dla wszystkich naszych współpasażerów 😊

Życzę Wam, aby Wasza podróż z każdym dniem stawała się piękniejsza, a w bagażu zawsze była miłość, zdrowie, sukces i pomyślność.

TWÓJ MÓZG MA OGROMNY POTENCJAŁ

Neurobiolodzy twierdzą, że człowiek wykorzystuje przez całe życie jedynie 30% potencjału swojego mózgu.

Regularnie ćwicz go,
a odwdzięczy się sprawnością
przez długie lata!



DLACZEGO WARTO DBAĆ O MÓZG?



Lepsza
pamięć



Koncentracja
i uwaga



Kreatywność
i myślenie



Lepsze
samopoczucie



Ochrona
przed chorobami
neurodegeneracyjnymi



DBAJ O SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA!

To dzięki niemu możesz myśleć, kochać, marzyć i spełniać swoje cele. Zadbaj o niego dziś, a odwdzięczy się zdrowiem i sprawnością przez długie lata!

JAK TRENOWAĆ MÓZG?

Mózg – podobnie jak mięśnie – potrzebuje regularnych ćwiczeń. Neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń nerwowych, sprawia, że możemy uczyć się przez całe życie i wciąż się rozwijać.



- ✓ Ucz się nowych rzeczy każdego dnia
- ✓ Stymuluj pamięć i uwagę
- ✓ Podejmuj wyzwania intelektualne
- ✓ Dbaj o ciało i relacje
- ✓ Odżywiaj się zdrowo i wysypiaj się
- ✓ Myśl pozytywnie

MÓZG POTRZEBUJE:



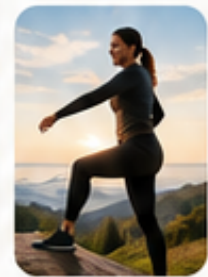
DOBREGO
JEDZENIA



WODY



SNU



Ruchu



RELACJI

PAMIĘTAJ!



Nigdy nie jest za późno, aby zacząć dbać o mózg.



Małe, codzienne nawyki przynoszą wielkie efekty.



Twój mózg zasługuje na troskę każdego dnia.



Inwestycja w mózg to najlepsza inwestycja w siebie!



“Wyznaczaj cele i nie przestawaj marzyć!”



ZDROWY MÓZG – LEPSZE ŻYCIE!





2. DIETA DLA MÓZGU CO NAJBARDZIEJ GO ODŻYWIA?

"Dobre jedzenie
to paliwo dla ciała,
ale i dla umysłu."



Najlepszym źródłem energii dla mózgu są węglowodany, ponieważ mózg bezpośrednio czerpie energię z glukozy.



ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

- ✓ Regularne posiłki co 3–4 godziny zawierające węglowodany złożone.
- ✓ Niewielkie, ale różnorodne porcje jedzenia.
- ✓ Produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (ryby morskie, orzechy, siemię lniane, oliwa z oliwek).
- ✓ Dużo witamin i minerałów: B, D, E, magnez, cynk, żelazo.
- ✓ Pij dużo wody – nawodniony mózg działa lepiej!



Zbilansowana dieta wspiera koncentrację, pamięć, nastrój oraz zdolność uczenia się.

TWÓJ TALERZ MOCY



WĘGLOWODANY
ZŁOŻONE



ZDROWE
TŁUSZCZE



OWOCE
I WARZYWA



BIĄŁKO
ROŚLINNE
I ZWIERZĘCE

Kasze, pełnoziarniste pieczywo, makarony razowe, brązowy ryż, rośliny strączkowe, ryby morskie, orzechy, nasiona, oliwa z oliwek, jajka, chude mięso, nabiał.

NIE ZAPOMINAJ O:



WODA



ORZECZY
I NASIONA



JAGODY
I OWOCE LEŚNE



CZEKOLADA
GORZKA



Nawet lekkie odwodnienie mózgu pogarsza koncentrację i pamięć.
Pij wodę regularnie przez cały dzień.

CO SZCZEGÓLNIIE ODŻYWIA MÓZG?



OMEGA-3 – wspiera budowę błon komórkowych neuronów, poprawia pamięć i koncentrację.



WITAMINY Z GRUPY B – niezbędne do przewodzenia impulsów nerwowych i produkcji neuroprzekaźników.



ANTYOKSYDANTY – chronią komórki mózgowe przed stresem oksydacyjnym i opóźniają procesy starzenia.



ŻELAZO I MAGNEZ – wspierają transport tlenu do mózgu oraz pracę układu nerwowego.



OMEGA-3



WITAMINY
B, D, E



ANTYOKSYDANTY



ŻELAZO
I MAGNEZ

CZEGO UNIKAĆ?



Siedzący
tryb życia



Nieodpowiednia
dieta



Użytki: alkohol,
nikotyna, narkotyki



Przewlekły
stres



Długoterminowy
multitasking



Zbyt mało snu



Mentalna
stagnacja



Brak życia
towarzyskiego



Złe nawyki odbierają mózgowi energię – wybieraj mądrze!

NAWODNIENIE – KLUCZ DO SPRAWNEGO MÓZGU



💧 Mózg w około 75% składa się z wody.

💧 Odwodnienie nawet na poziomie 1–2% może obniżyć koncentrację, pamięć i zdolność logicznego myślenia.

💧 Pij regularnie małymi porcjami przez cały dzień.

💧 Najlepsza jest czysta woda.

TWÓJ MÓZG KOCHA WODĘ!



ZDROWA DIETA = ZDROWY MÓZG = LEPSZE ŻYCIE



Więcej energii każdego dnia



Lepsza pamięć i koncentracja



Lepszy nastrój i odporność na stres



Większa sprawność umysłowa na długie lata



**To, co jesz dziś, buduje Twój mózg jutra.
Dbaj o siebie każdego dnia!**



DOBRE JEDZENIE TO NAJLEPSZA INWESTYCJA W TWÓJ MÓZG!



3. NAWYKI, KTÓRE SZKODZĄ MÓZGOWI

CZEGO UNIKAĆ, ABY CHRONIĆ SWÓJ UMYSŁ!



ZŁE NAWYKI ODBIERAJĄ MÓZGOWI ENERGIĘ – WYBIERAJ MĄDRZE!

1. SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA

Brak ruchu spowalnia krążenie krwi w mózgu i pogarsza koncentrację.



2. ZBYT MAŁO SNU

Niedobór snu utrudnia zapamiętywanie, obniża koncentrację i nastrój.



3. PRZEWLEKŁY STRES

Długotrwały stres uszkadza komórki mózgowe, zaburza pamięć i koncentrację.



4. NIEODPOWIEDNIA DIETA

Zbyt tłuste, słodkie i przetworzone jedzenie obciąża mózg.



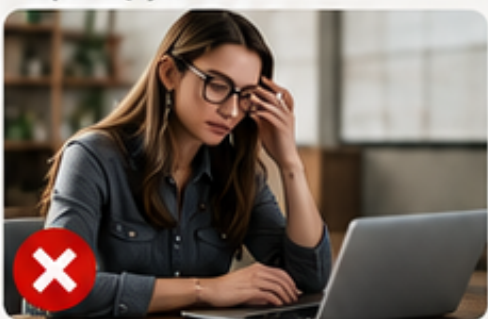
5. BRAK ŻYCIA TOWARZYSKIEGO

Izolacja i samotność zwiększają ryzyko depresji i pogarszają funkcje poznawcze.



6. DŁUGOTERMINOWY MULTITASKING

Rozpraszanie uwagi obniża efektywność i utrudnia zapamiętywanie.



7. MENTALNA STAGNACJA

Brak nowych wyzwań osłabia mózg i spowalnia jego rozwój.



8. UŻYWKI: ALKOHOL, NIKOTYNA, NARKOTYKI

Trujące substancje niszczą komórki mózgowe i zaburzają pracę układu nerwowego.



STRES – CICHĄ TRUCIZNĄ

Przewlekły stres podnosi poziom kortyzolu, który może uszkadzać komórki mózgowe, zaburzać pamięć i koncentrację. Zadbaj o relaks, oddech i pozytywne myślenie.



ODDECH



RELAKS



NATURA



PASJE



WDZIĘCZNOŚĆ

PAMIĘTAJ!

- ❌ Każdy zły nawyk to mały krok wstecz.
- ✅ Każdy dobry nawyk to wielki krok naprzód.
- ✅ Twój mózg może więcej – pod warunkiem, że dasz mu szansę!



DŁUGOTERMINOWE SKUTKI ZŁYCH NAWYKÓW

Regularne zaniedbywanie mózgu może prowadzić do:

- ⚠️ problemów z pamięcią i koncentracją
- ⚠️ spadku nastroju i motywacji
- ⚠️ zwiększonego ryzyka depresji
- ⚠️ przyspieszonego procesu starzenia się mózgu
- ⚠️ chorób neurodegeneracyjnych (Alzheimer, Parkinson, SM)



ZAMIEŃ ZŁE NAWYKI NA DOBRE WYBORY!

	SIEDZENIE	→		AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
	NIEDOSYPANIE	→		WYSYPIANIE SIĘ
	STRES	→		RELAKS I ODDECH
	ZŁA DIETA	→		ZDROWE JEDZENIE
	SAMOTNOŚĆ	→		RELACJE I WSPARCIE
	UŻYWKI	→		ŚWIADOME ŻYCIE
	NUDA	→		NOWE WYZWANIA



CHRON ŚWÓJ MÓZG JUŻ DZIŚ – TWÓJ UMYSŁ ZASŁUGUJE NA TO, CO NAJLEPSZE!





AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – RUCH TO LEPSZY MÓZG!

Ruch dotlenia mózg, poprawia pamięć, koncentrację i nastrój.

Wybierz to, co lubisz – spacer, rower, taniec, pływanie czy joga. 30 minut dziennie robi różnicę!

- ✓ Poprawia przepływ krwi i dotlenienie mózgu
- ✓ Wspiera pamięć i koncentrację
- ✓ Redukuje stres i napięcie
- ✓ Zwiększa produkcję endorfin (hormony szczęścia)
- ✓ Spowalnia procesy starzenia mózgu



SPACER



ROWER



TANIEC



PLYWANIE



JOGA



Regularny ruch zwiększa poziom BDNF – białka, które wspiera rozwój komórek mózgowych i poprawia zdolności poznawcze.

SEN – TWÓJ SPRZYMIERZENIEC

Podczas snu mózg porządkuje informacje, regeneruje się i wzmacnia pamięć.

Śpij 7–9 godzin dziennie.

ZASADY DOBREGO SNU:

- ✓ Kładź się spać i wstawaj o stałej porze.
- ✓ Unikaj ekranów na 1–2 godziny przed snem.
- ✓ Zadbaj o ciemność, ciszę i chłodną temperaturę w sypialni.
- ✓ Unikaj kofeiny, ciężkich posiłków i alkoholu przed snem.
- ✓ Wieczorem zrelaksuj się – czytaj, medytuj, oddychaj głęboko.

NIEDOBÓR SNU MOŻE PROWADZIĆ DO:

- problemów z pamięcią i koncentracją
- spadku nastroju i motywacji
- zwiększonego stresu
- osłabienia odporności
- przyspieszonego starzenia mózgu

DLACZEGO RUCH, SEN I RELACJE SĄ TAK WAŻNE?



Ruch poprawia ukrwienie mózgu

+



Sen utrwala pamięć i porządkuje informacje

+



Relacje stymulują mózg i dają poczucie przynależności

=



RAZEM TWORZĄ IDEALNE WARUNKI DLA ZDROWEGO I SPRAWNEGO MÓZGU!

PAMIĘTAJ!

- ➡ Ruszaj się codziennie
- ➡ Wysypiaj się
- ➡ Dbaj o relacje z innymi
- ➡ Znajdź czas na odpoczynek i radość

To proste kroki, które przyniosą wielkie korzyści Twojemu mózgowi!

REZERWA POZNAWCZA – TWÓJ ZAPAS NA PRZYSZŁOŚĆ

Edukacja przez całe życie, pasje i aktywność intelektualna budują rezerwę poznawczą, która chroni mózg przed starzeniem i chorobami neurodegeneracyjnymi.



UCZ SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE



ROZWIJAJ ZAINTERESOWANIA



POZNAWAJ NOWE RZECZY



BĄDŹ AKTYWNY SPOŁECZNIE



“Najlepszy czas, aby zadbać o swój mózg, jest teraz.”

ZAINWESTUJ W SIEBIE JUŻ DZIŚ!



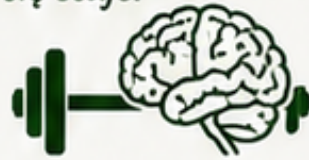
ZDROWY STYL ŻYCIA TO NAJLEPSZA INWESTYCJA W TWÓJ MÓZG!





5. TRENUJ MÓZG PRZEZ CAŁE ŻYCIE!

"Mózg jest jak mięsień – im więcej go używasz, tym silniejszy się staje!"



UCZ SIĘ • POZNAWAJ • ĆWICZ • ROZWIJAJ SIĘ KAŻDEGO DNIA

TRENING POZNAWCZY – ĆWICZ UMYŚŁ!

Ucz się nowych rzeczy, czytaj, rozwiąż łamigłówki, graj w gry logiczne. Nowe wyzwania tworzą nowe połączenia w mózgu!



PRZYKŁADY TRENINGU POZNAWCZEGO



CZYTAJ
KSIĄŻKI



UCZ SIĘ
JĘZYKÓW



GRAJ W GRY
STRATEGICZNE



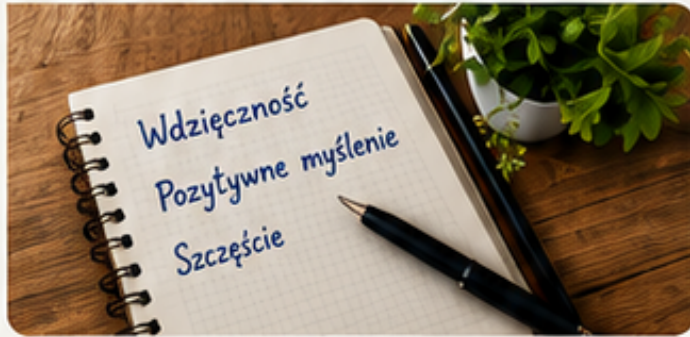
GRAJ NA
INSTRUMENCIE



ROZWIĄZUJ
ZAGADKI

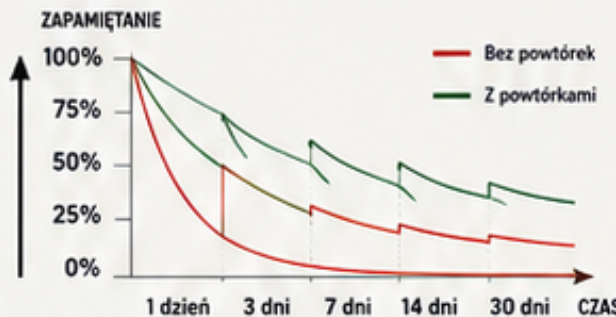
POZYTYWNE MYŚLENIE I WDZIĘCZNOŚĆ

Optymizm i wdzięczność zmniejszają stres, poprawiają nastrój i wspierają zdrowie mózgu.



POWTÓRKI – KLUCZ DO PAMIĘCI

Powtarzaj materiał w odstępach czasu, korzystaj z krzywej zapominania.



WSPOMAGAJ MÓZG

Dbaj o odpowiednią podaż witamin z grupy B (B6, B9, B12) i minerałów. W razie potrzeby rozważ suplementację.



LEWA PÓŁKULA LOGICZNA I ANALITYCZNA

- LOGIKA
- ANALIZA
- LICZBY
- JĘZYK
- FAKTY
- SEKWENCJA



PRAWA PÓŁKULA KREATYWNA I INTUICYJNA

- KREATYWNOŚĆ
- INTUICJA
- WYOBRAŹNIA
- MUZYKA
- EMOCJE
- OBRAZY

TRENING RĘKĄ NIEDOMINUJĄCĄ

Wykonuj codzienne czynności niedominującą ręką – to doskonali sposób na tworzenie nowych połączeń nerwowych.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch dotlenia mózg, poprawia nastrój i wspiera neuroplastyczność. Wybierz aktywność, którą lubisz!



SEN – REGENERACJA MÓZGU

Podczas snu mózg oczyszcza się z toksyn, porządkuje informacje i utrwala wspomnienia. Śpij 7–9 godzin każdej nocy.



RELACJE SPOŁECZNE

Rozmowy, śmiech i wsparcie bliskich stymulują mózg i dają radość życia. Dbaj o dobre relacje!



REZERWA POZNAWCZA

Edukacja przez całe życie, pasje i aktywność intelektualna budują rezerwę poznawczą, która chroni mózg przed starzeniem.



CODZIENNE NAWYKI, KTÓRE WZMACNIAJĄ MÓZG



UCZ SIĘ
NOWYCH RZECZY



CZYTAJ
REGULARNIE



ROZWIĄZUJ
ŁAMIGŁÓWKI



JEDZ ZDROWO
I PIJ WODĘ



RUSZAJ SIĘ
KAŻDEGO DNIA



DBAJ O SEN
I ODPOCZYNEK



OTACZAJ SIĘ
LUDŹMI



MYŚL POZYTYWNE
I BĄDŹ WDZIĘCZNY

PAMIĘTAJ!

- ✓ Twój mózg kocha wyzwania!
- ✓ Nigdy nie jest za późno na naukę!
- ✓ Każdy dzień to nowa szansa na rozwój!



TWÓJ MÓZG – TWOJA PRZYSZŁOŚĆ. DBAJ O NIEGO KAŻDEGO DNIA!

