



HÁBITOS QUE PREJUDICAM O CÉREBRO (matam neurônios)

1. Não tomar o café da manhã

A pessoa que não toma o pequeno-almoço tem baixo nível de açúcar no sangue. Isto gera uma quantidade insuficiente de nutrientes ao cérebro causando a sua degeneração paulatinamente.

2. Comer demais

Isto causa o endurecimento das artérias do cérebro, causando também baixa capacidade mental.

3. Fumar

Causa a diminuição do tamanho cerebral e promove também a doença de Alzheimer.

4. Consumir altas quantidades de açúcar

O alto consumo de açúcar interrompe a absorção de proteínas e outros nutrientes causando má nutrição e pode interferir no desenvolvimento do cérebro.

5. Contaminação do ar

O cérebro é o maior consumidor de oxigênio do corpo. Inalar ar contaminado diminui a sua oxigenação provocando uma diminuição da eficiência cerebral.

6. Dormir pouco

O dormir permite ao cérebro descansar. A falta de sono por períodos prolongados acelera a perda de células do cérebro.

7. Dormir com a cabeça coberta

Dormir com a cabeça coberta aumenta a concentração de dióxido de carbono e diminui o oxigênio causando efeitos adversos ao nosso cérebro.

8. Fazer o cérebro trabalhar quando estamos doentes

Trabalhar e estudar quando estás doente, além da dificuldade do cérebro para responder nesse estado, prejudica-o.

9. Falta de estimulação

Pensar é a melhor maneira de estimular o nosso cérebro e não fazê-lo provoca que o cérebro diminua o seu tamanho e portanto a sua capacidade..

10. Pratica a conversação inteligente

Conversas profundas ou intelectuais promovem a eficiência cerebral

APOIO

www.palavracriativa.org.br