



## DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

# ALIMENTOS QUE **AJUDAM** NA CONCENTRAÇÃO E PRODUTIVIDADE



Certos alimentos possuem nutrientes que estimulam o cérebro, melhorando a memória, o foco e o desempenho cognitivo. Veja quais incluir no seu dia a dia!

### Alimentos que turbinam o cérebro:

- 1) Oleaginosas (castanhas, nozes e amêndoas):** Ricas em gorduras boas e vitamina E, auxiliam a memória e a saúde cerebral.
- 2) Peixes gordurosos (salmão, sardinha, atum):** Fonte de ômega-3, essencial para o funcionamento cognitivo e a proteção dos neurônios.
- 3) Ovos:** Contêm colina, um nutriente fundamental para a concentração e a função cerebral.
- 4) Frutas vermelhas (morango, mirtilo, amora):** Ricas em antioxidantes, melhoram a comunicação entre os neurônios e protegem contra o envelhecimento cerebral.
- 5) Abacate:** Fornece gorduras boas e melhora o fluxo sanguíneo para o cérebro.
- 6) Chá verde:** Contém L-teanina, que proporciona um estado de alerta leve e sustentável, sem os picos de energia do café.
- 7) Chocolate amargo (70% ou mais de cacau):** Estimula a liberação de endorfinas e melhora a circulação sanguínea no cérebro.
- 8) Grãos integrais (aveia, quinoa, pão integral):** Oferecem energia de liberação gradual, ideal para manter o foco ao longo do dia.
- 9) Vegetais verdes (espinafre, brócolis, couve):** Ricos em ferro e vitamina K, essenciais para a saúde cerebral e a função cognitiva.
- 10) Água:** A hidratação é fundamental para o desempenho mental. Beba pelo menos 2 litros por dia!

Inclua esses alimentos em suas refeições e lanches para manter o cérebro ativo e produtivo. Pequenas mudanças na alimentação fazem toda a diferença na sua concentração e bem-estar!