

"Ești sănătos dacă ai o minte sănătoasă!" e un lucru știut, dar, în viața de zi cu zi...

- Dormi 8 ore/ noapte?
- Faci exerciții fizice regulat?
- Îți exersezi mintea constant?
- Ai o nutriție echilibrată?
- Îți hrănești mintea cu ce are nevoie?

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE MINTEA TA:

- În actualul **regim de viață**, stresul, oboseala, depresia, obezitatea, bolile cardiovasculare sunt factori care alterează performanțele creierului tău
- **Adulții**, care activează în condiții de stres, acuză frecvent tulburări de memorie și scăderea puterii de concentrare
- Odată cu **înaintarea în vârstă**, apar alterări ale funcțiilor cognitive cerebrale: memoria, atenția, concentrarea
- De asemenea, **depresia și anxietatea** sunt însoțite și de tulburări ale memoriei, atenției și capacității de luare a deciziilor

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE NUTRIȚIA MINTII TALE:

- În alcătuirea și funcționarea creierului sunt implicate diverse **ingrediente active care au un rol esențial** în obținerea performanțelor cerebrale optime, ca de exemplu: acizi grași omega 3, Ginkgo Biloba, fosfatidilserină, acid folic, vitamine, minerale, proteine și glucide
- Acestea constituie **"hrana creierului" sau "nutriția mentală"** și se găsesc în alimentele pe care ar trebui să le consumăm zilnic
- Alături de dieta echilibrată și de stilul de viață sănătos, putem asigura creierului nostru **SUPORTUL METABOLIC** de care are nevoie prin soluții inovative care îmbină ingrediente active cu acțiuni **ȚINTITĂ ȘI SINERGICĂ** asupra funcțiilor cerebrale

**AFLĂ MAI MULT DESPRE CUM
POȚI AVEA O MINTE MEREU ÎN FORMĂ**

Intră pe: www.antrenorul-mintii.ro



ANGELINI