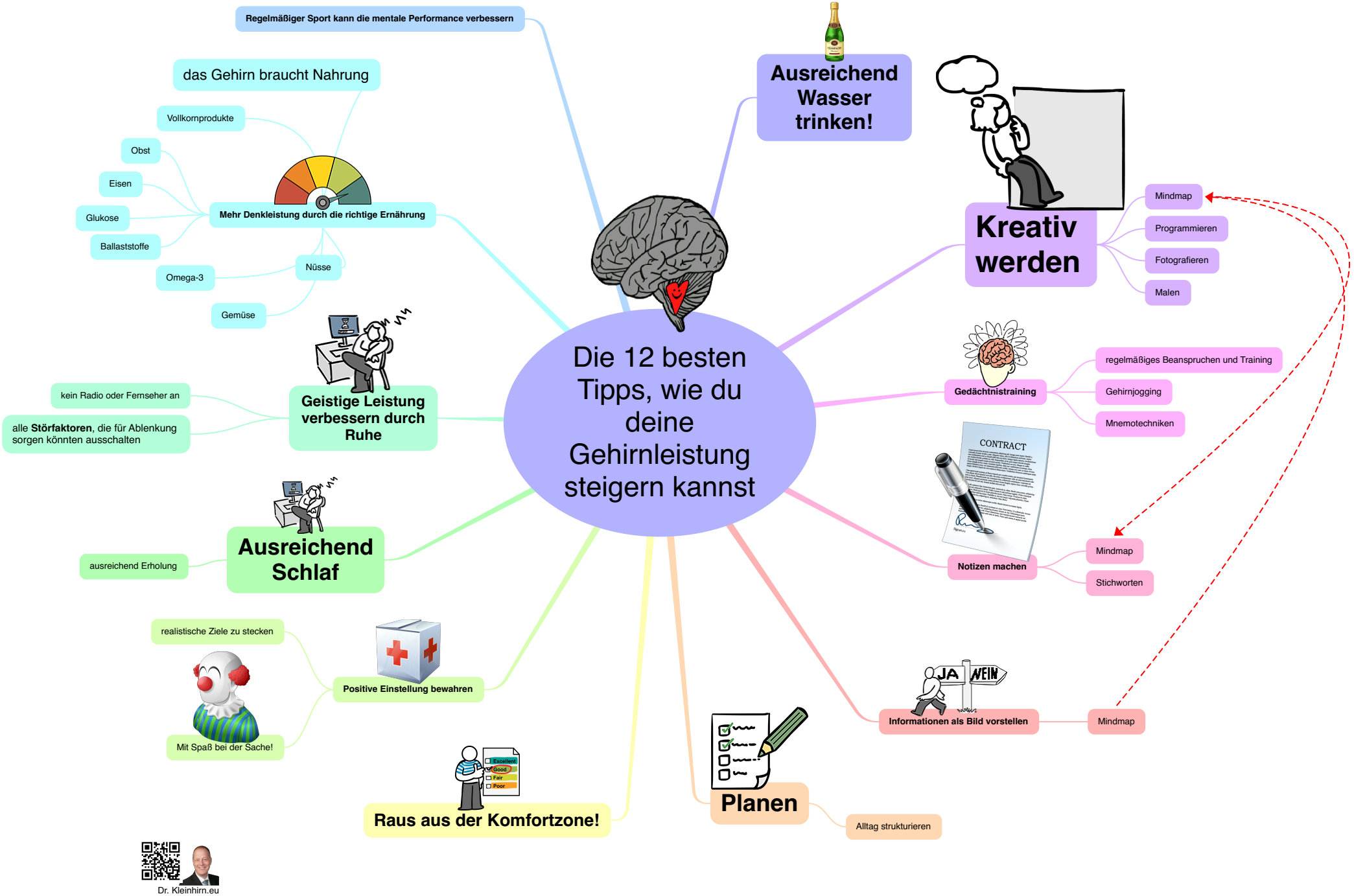
Die 12 besten Tipps, wie du deine Gehirnleistung steigern kannst
Regelmäßiger Sport kann die mentale Performance verbessern
das Gehirn braucht Nahrung
Vollkornprodukte
Obst
Eisen
Glukose
Ballaststoffe
Mehr Denkleistung durch die richtige Ernährung
Omega-3
Nüsse
Gemüse
Ausreichend Wasser trinken!
Kreativ werden
Mindmap
Programmieren
Fotografieren
Malen
Gedächtnistraining
regelmäßiges Beanspruchen und Training
Gehirnjogging
Mnemotechniken
Geistige Leistung verbessern durch Ruhe
kein Radio oder Fernseher an
alle Störfaktoren, die für Ablenkung sorgen könnten ausschalten
CONTRACT
Notizen machen
Mindmap
Stichworten
Ausreichend Schlaf
ausreichend Erholung
JA
NEIN
Informationen als Bild vorstellen
Mindmap
realistische Ziele zu stecken
Positive Einstellung bewahren
Mit Spaß bei der Sache!
Excellent
Good
Fair
Poor
Raus aus der Komfortzone!
Planen
Alltag strukturieren
Dr. Kleinhirn.eu