



Защита мозга каждый день



Улыбайтесь людям

Активно работающие мимические мышцы расширяют кровеносные сосуды и улучшают кровоснабжение мозга кислородом, клетки центральной нервной системы начинают вырабатывать эндорфины, и мы становимся жизнерадостными и оптимистичными.

Чем больше в человеке хорошего, тем меньше плохого он замечает в других!



Будьте активны

Недостаток физических упражнений и сидячая работа приводят к ухудшению снабжения головного мозга кровью. Особенно сильно это сказывается, если наша голова долгое время остается в одном и том же положении. Больше гуляйте на свежем воздухе. Кислород стимулирует работу головного мозга



НА РАБОТЕ ПРОСЯТ ОСТАВЛЯТЬ НЕРВЫ ДОМА...
ДОМА ПРОСЯТ ОСТАВЛЯТЬ НЕРВЫ НА РАБОТЕ...
КАПЕЦ!!! КУДА ДЕТЬ НЕРВЫ???

