

# 10 CODZIENNYCH NAWYKÓW, KTÓRE POPRAWIAJĄ KONCENTRACJĘ



Systematyczne picie wody



5-minutowe przerwy od ekranu co 30 minut



Planowanie dnia wieczorem poprzedniego dnia



Medytacja przez 10 minut



Regularna aktywność fizyczna



Unikanie multitaskingu



Ograniczenie cukru w diecie



Dodanie orzechów do codziennego menu



Zasypianie o tej samej godzinie codziennie



Poranna ekspozycja na światło słoneczne lub naświetlanie

# 3200 PRZEPISÓW

+ 1200 INFOGRAFIK



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ RODUKTY
- ✓ 12 GOTOWYCH DIET



**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**25 godzin**  
Audiobooków



## **Picie wody co godzinę**

Nawodnienie jest kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania mózgu. Nawet niewielkie odwodnienie może prowadzić do zmęczenia, bólu głowy i trudności w skupieniu. Regularne picie wody wspomaga przepływ krwi i dostarczanie tlenu do mózgu.



## **5-minutowe przerwy od ekranu co 30 minut**

Długotrwałe patrzenie na ekran może prowadzić do zmęczenia oczu i zmniejszenia koncentracji. Krótkie przerwy pozwalają odpocząć oczom, zmniejszyć napięcie mięśniowe i poprawić wydajność pracy.



## **Planowanie dnia wieczorem poprzedniego dnia**

Przygotowanie planu wieczorem pomaga

rozpocząć dzień z jasnym celem i

zmniejsza stres związany z

podejmowaniem decyzji rano.

Zorganizowany dzień pozwala efektywniej

zarządzać czasem i unikać rozpraszania.



## **Medytacja przez 10 minut**

Regularna medytacja wzmacnia zdolność skupienia uwagi, zmniejsza poziom stresu i poprawia kontrolę nad myślami. Medytacja uczy także uważności, co wspiera koncentrację w codziennych zadaniach.



## Unikanie multitaskingu

Wykonywanie kilku zadań jednocześnie obniża jakość pracy i prowadzi do szybszego zmęczenia umysłowego. Skupienie się na jednej czynności pozwala na bardziej efektywne działanie i lepsze rezultaty.



## Ograniczenie cukru w diecie

Nadmiar cukru powoduje szybkie skoki i spadki poziomu glukozy we krwi, co może prowadzić do uczucia zmęczenia i trudności w koncentracji. Stabilny poziom cukru wspiera wydajność umysłową.





## Regularna aktywność fizyczna

Ćwiczenia fizyczne zwiększają przepływ krwi do mózgu, poprawiają pamięć i koncentrację. Dodatkowo aktywność fizyczna pomaga redukować stres i poprawia ogólny nastrój.



## **Dodanie orzechów do codziennego menu**

Orzechy są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę E i przeciwutleniacze, które wspierają funkcjonowanie mózgu. Regularne spożywanie orzechów poprawia pamięć i zdolność skupienia uwagi.



## Zasypianie o tej samej godzinie codziennie

Regularny rytm snu wspiera regenerację mózgu i poprawia zdolności poznawcze. Brak snu lub nieregularny tryb życia negatywnie wpływa na koncentrację i podejmowanie decyzji.



## **Poranna ekspozycja na światło słoneczne lub naświetlanie**

Poranna ekspozycja na światło słoneczne lub naświetlanie specjalnymi lampami, imitującymi naturalne promienie, wspomaga regulację rytmu dobowego. Dzięki temu poprawia się jakość snu i poziom energii w ciągu dnia. Dodatkowo taka forma światłoterapii zwiększa poziom serotoniny, co wpływa korzystnie na nastrój oraz zdolność skupienia.



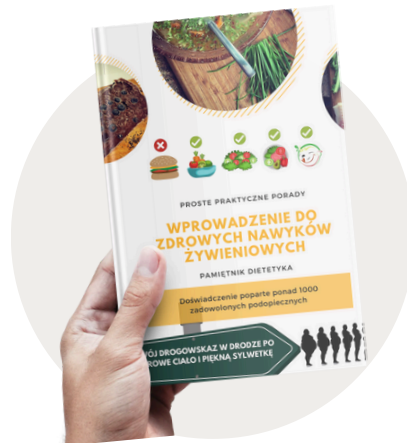
**Zobacz wszystkie przepisy**  
[www.motywator.tv/przepis](http://www.motywator.tv/przepis)

# Tylko dzisiaj otrzymujesz następujące

## BONUSY



**2500 przepisów**  
1500-7500 kcal



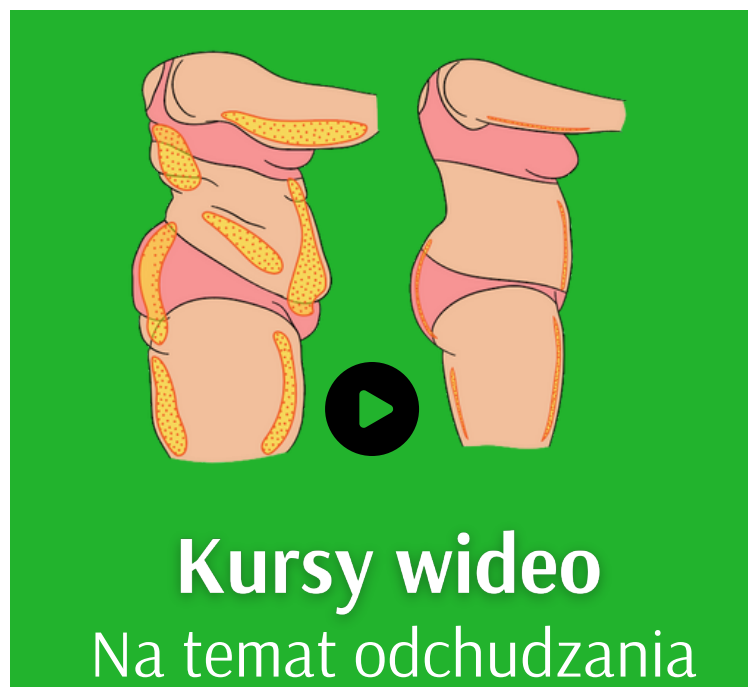
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**Kursy wideo**  
Na temat odchudzania



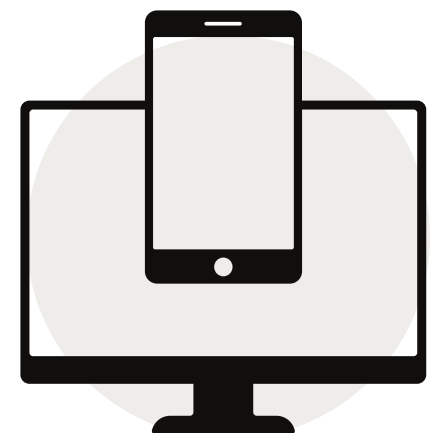
**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści



**Działa wszędzie**  
Telefon, komputer,  
tablet