

CÓMO TERMINAR EL CURSO CON ÉXITO.

Elena Caro Puértolas. Profesora de E. Física.

Con el final de curso llega el calor. El organismo está cansado, el buen tiempo nos hace salir a la calle, perdemos la concentración con facilidad y los exámenes finales nos acechan.

Podemos ayudar a nuestro cuerpo para obtener el mayor rendimiento de nuestro esfuerzo siguiendo estas sencillas pautas:

1-Es necesario dormir ocho horas diarias.



2-Debemos cuidar más que nunca nuestra alimentación.

Está demostrado científicamente que existen determinados alimentos que mejoran el rendimiento escolar. Es el caso de la vitamina B, que fortalece la actividad intelectual y contrarresta el estrés.

Para aumentar su ingesta en estos días debemos comer:

Cardo-Vitamina B 1.

Melón, pollo y plátano.-Vitamina B 6

Huevos y queso-Vitamina B 12.

También hay que tomar alimentos ricos en hierro, que mejora el rendimiento al favorecer el transporte del oxígeno a las células. Los alimentos ricos en hierro son:

-Carne y legumbres.

-Frutos secos. En concreto nueces y avellanas. Las nueces tienen un aminoácido que estimula la memoria.



3-Realiza ejercicio físico.

Patina, baila, corre...

Está demostrado que el ejercicio estimula la conexión entre las neuronas. Por lo tanto favorece el aprendizaje, y controla la ansiedad.

Merece la pena dejar de estudiar un rato para ir a hacer deporte.



Aquí tenéis la receta para tener éxito en esta recta final del curso. Disfrutaréis así de un merecido descanso.

