**Память – залог молодости!**

 Из-за постоянных стрессов, неправильного режима дня и питания, и необратимых процессов старения человеческий мозг теряет способность запоминать и обрабатывать большие объемы информации. Однако существует множество способов и правил, которые помогают сохранить память на хорошем функциональном уровне без сложных занятий. Но все же некоторые коррективы в свой образ жизни внести придется. Исследования показали, что у подвижных людей, уделяющих немного времени тренировкам каждый день, память развита намного лучше, чем у других представителей человеческого рода, ведущих сидячий образ жизни. Первое правило хорошей памяти - активность! Ни для кого не является секретом, что крепкий и глубокий сон является отличным подспорьем для памяти. Если же ваш режим жизни не позволяет полноценно высыпаться, то небольшие перерывы в работе – выход из положения. Нужно оторваться от работы, дать отдохнуть и расслабиться глазам и мозгу. После этого работа пойдет гораздо легче и организм не будет чувствовать перенапряжение, что способствует более долгому сохранению и росту нервных клеток. Сон – залог долголетия памяти! Чудесными свойствами восстановления памяти обладает черника и в особенности черничный сок. Ягода имеет множество положительных свойств, которые стабилизируют уровень глюкозы в крови, улучшает зрение, а так же снижает вероятность стрессов и депрессии, что является важным для сохранения функций памяти. Употребляя данный продукт каждый день, результат не заставит себя ждать. Для того, чтобы выбрать оптимальные способы улучшения запоминания информации, прислушивайтесь к себе и память прослужит долгие годы!