

## **Інформаційна стаття: “Як підвищити концентрацію без кави”**

**Сучасний ритм життя змушує нас шукати швидкі методи залишатися бадьорими. Найбільш популярний — кава. Проте дія кофеїну недовгий, а надмірне вживання викликає втому, роздратування і проблеми зі сном. На щасливому випадку, є природні методи зберігати концентрацію без сторонніх стимуляторів.**

**По-першому, дотримуйся режиму сну. 7–8 годин якісного сну — це оптимальне «паливо» для мозку. По-друге, роби короткі перерви. Метод “Pomodoro” — 50 хвилин роботи, 10 хвилин відпочинку — допомагає уникнути перевтоми.**

**Ще одна рекомендація — рухайся. Навіть п’ятихвилинна розминка чи прогулянка покращує кровообіг і постачання кисню до мозку. І, звісно, не забувай про питну воду. Зневоднення зменшує концентрацію так само, як і недосипання.**

**Коли організм у балансі, ти зосереджуєшся природно — без додаткової кавової “дозы”.**