**Jak poprawić pamięć i koncentrację?**

**Zastanawiasz się jak poprawić pamięć i koncentrację? Sprawdźmy!**

**Poprawa pamięci i koncentracji - jak można ją osiągnąć**

Tak dzieci, jak i osoby dorosłe często skarżą się na brak koncentracji. Jest wiele czynników, które mogą mieć wpływ na jej pogorszenie. **Poprawa pamięci i koncentracji** jest możliwa i można ją osiągnąć na wiele sposobów. Co warto o tym wiedzieć?

**Z czego może wynikać problem z koncentracją?**

Jeśli od jakiegoś czasu zmagasz się z problemem z koncentracją, warto zdiagnozować, co jest tego przyczyną. Jeśli nie towarzyszą Ci żadne choroby, bardzo prawdopodobne jest, że masz niedobór jakiegoś składnika w diecie. Jeśli chodzi o pamięć i koncentrację, to bardzo ważne są kwasy omega-3. Jeśli zaczniesz je spożywać, czy to w diecie, czy też w postaci suplementów diety, nastąpi [poprawa pamięci i koncentracji](https://aptekamoderna.pl/pl/leki-na-pamiec-i-koncentracje-23).



**Poprawa pamięci i koncentracji poprzez ćwiczenia**

Zdrowa, zbilansowana dieta jest ważna, ale poprawa pamięci i koncentracji możliwa jest również przez różnego rodzaju ćwiczenia. Jeśli chcesz poprawić swoje skupienie, wybieraj gry logiczne, krzyżówki i zagadki. Mózg to mięsień, który trzeba ćwiczyć tak samo jak inne części naszego ciała. Takie ćwiczenia szczególnie polecane są w przypadku osób starszych. Jak widzisz poprawę pamięci i koncentracji można osiągnąć na wiele sposobów.