

脳も疲れれます！！



脳内には非常に繊細な神経細胞が張り巡らされています。それらは複雑なネットワークを構成し、記憶・認知・判断といった脳の機能を支えています。ストレスは神経細胞にダメージを与えますが、喜びはネットワークを活性化させます。ストレスを発散できて楽しめるものを持ちましょう。また、神経細胞とそのネットワークを支える物質は、毎日の食事から作られます。脳が求める栄養を知って、バランス良く摂りましょう。

脳に喜びと栄養を