

Von der guten Vorbereitung bis zum perfekten Lernplan, nichts geht über einen leckeren Snack während des Lernens.

Wenn Sie zudem die Konzentration und das Lernen fördern, umso besser! Heute stellen wir die Top 10 Lebensmittel vor, die es zu lernen gilt. Mit diesen Lebensmitteln wird dein Studium definitiv viel einfacher.



1. Damit der Informationsfluss fließen kann, muss unser Gehirn ständig mit **Wasser** versorgt werden. Wenn Sie genug trinken, erbringt es Hochleistungen.
2. **Eier** sind besonders wichtig für unsere Nervenzellen. Denn das darin enthaltene Eiweiß enthält Botenstoffe, die das Gehirn zur Aktivierung benötigt.
3. Essen Sie jegliche Art von **Beeren**, um Ihren Vitaminhaushalt zu versorgen. Sie sind besonders eichtig für die Signalübertragung in unseren Zellen.
4. **Nüsse** sind das Studienfutter schlechthin – kein Wunder, denn sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die für ein besseres Erinnerungsvermögen sorgen.
5. **Karotten** verbessern die Durchblutung und helfen bei Vergesslichkeit.
6. Der perfekte Energielieferant sind **Haferflocken**. Besonders zum
7. **Spinat** ist ein wahrer Gehirn-Fitmacher! Das darin enthaltene Eisen ist wertvoll für den Sauerstofftransport.
8. **Äpfel** stärken unser Immunsystem
9. **Brokkoli** hält uns nicht nur jung, sondern ist für den
10. **Quark** enthält wichtige Botenstoffe, die unseren Denkprozess fördern. Kombiniert, ist er ein richtiges Power-Frühstück.