

10 PASSOS PARA SER UMA PESSOA MAIS INTELIGENTE.

10. Coma peixe

Peixes oleosos são ricos em DHA, um ácido graxo Omega-3 responsável por 40% da formação das membranas celulares e podem melhorar a neurotransmissão. O DHA é necessário para o desenvolvimento do cérebro do feto e vários estudos ligaram dietas com bastante peixe à redução do declínio mental com a idade avançada. Mas antes que você morda a isca saiba que estes estudos se basearam no que as pessoas lembravam sobre as suas dietas, uma tarefa que cheia a peixe. Testes com Omega-3 em ratos não mostraram melhora nas habilidades cognitivas.

9. Beba chá

A cafeína do chá verde e preto faz o corpo pegar no tranco e afia a mente. Não é bom beber café e energéticos. Para um ganho cerebral excelente faça pausas regulares para beber chá. Doses pequenas durante o dia são melhores do que tomar uma única grande dose.

8. Sem pânico

Enquanto um leve nervosismo pode melhorar o desempenho cognitivo, períodos de estresse intenso nos transformam em neandertais. Tente controlar a sua respiração.

7. Mais devagar

Não existe o fenômeno anunciado por aí chamado de “leitura dinâmica”. Ao menos se o seu conceito de “leitura” significa compreender o texto. Estudos mostram que os leitores rápidos vão muito pior quando questionados sobre o texto. A resposta motora da retina, e o tempo que a imagem leva para ir da mácula para o tálamo e em seguida ao córtex visual para processamento, limita os olhos para cerca de 500 palavras por minuto, em eficiência máxima. O estudante universitário comum alcança, cerca da metade disto.

6. Mantenha-se afiado

Pesquisadores italianos descobriram que pessoas que tem mais de 65 anos que andam cerca de 9 km por semana em passo moderado tem 27% menos chance de desenvolver demência do que adultos sedentários. Os pesquisadores pensam que exercícios possam melhorar o fluxo sanguíneo no cérebro.

5. Pratique

Pratique os tipos de questões que aparecem nos testes de inteligência. Ao se preparar para problemas verbais, numéricos e espaciais, típicos dos exames psicrométricos, você pode melhorar o seu escore.

4. Zzzzzz

Tirar uma soneca rápida no escritório pode deixar seu chefe irritado? Informe-o que você, na verdade, merece uma promoção de acordo com os últimos resultados dos estudos sobre o sono. Um breve cochilo pode melhorar a sua memória, mesmo que dure apenas seis minutos.

3. Jogue videogame

Todo mundo que implorou por um videogame agora vai conhecer o melhor argumento para conseguir um: “Você não quer que eu tenha uma coordenação visual e motora inferior, quer?” Agora você pode falar que alguns jogos o tornam mais inteligente assim como o Brain Age, da Nintendo. Depois de esforços cuidadosos os jogadores “sentem seus cérebros rejuvenescerem”.

2. Exercícios

Estudos mostram que estudantes que praticam exercícios aeróbicos regulares ajudam a construir matéria cinza e branca no cérebros de adultos mais velhos. Em crianças o ponto alto foi o de levar a melhores performances em exames cognitivos.

1. Descubra

Aprender novas coisas pode reforçar o cérebro, especialmente se você acredita que pode aprender novas coisas. É um círculo vicioso: Quando você pensa que está tornando-se mais inteligente, você estuda mais, criando mais conexões entre os neurônios.