

بئینیژی جوان ساخلایین

باشلاماق انسانین جسمینی و سلامتیغینی هدف توتماغینان عینی زماندا یاددان چیخارتماق و حافظه نین ضعیفله مه سینه ده سبب اولور. آما انگلیس محقق لری بو عارضه نین قاباغینی آماغا یول تاپیلار.

باشلاماق انسانین جسمینی و سلامتیغینی هدف توتماغینان عینی زماندا یاددان چیخارتماق و حافظه نین ضعیفله مه سینه ده سبب اولور. آما انگلیس محقق لری بو عارضه نین قاباغینی آماغا یول تاپیلار.



اونلار بئیین جوان ساخلاماسی اوچون بو توصیه لری ائلیرلر:

آنتی اکسیدان مصرفین چوخالدین:

بدنین هر عضووندن آرتیق اکسیژن یانديران بئیندير. اکسیژنین یانماسی آزاد رادیکال لاری تولید ائلر و اونلار بئیین اوچون ضررلی ماده ساییلیرلار. آزاد رادیکال لار بئیین سلول لارینا صدمه وورارلار و انرژی تولیدینی گؤزه گلیم مقداردا آزالدارلار و نتیجه ده حافظه ضعیفلر. بو پروسه نین قاباغینی آماق و آزاد رادیکال لاری خنشی ائتمک اوچون آنتی اکسیدانلی ماده یئماق لازمدیر. ویتامین C و E لاپ مهم آنتی اکسیدانلاردان ساییلیرلار.

پیادا یئرماق و ورزش:

قائین بئیینده داها یاخجی آخماسی اوچون همیشه ورزش ائله یین. پیادا یئرماق بئیین لاپ یاخجی ورزشی ساییلیر. ل

موسیقی چالین:

موسیقی اینن مونس اولماق عاغلی زایل اولماسی نین قاباغینی آلیب حافظه نین آزالماسینا مانع اولار.

فکری اویونلارینان مشغول اولون:

جور به جور پازل و شطرنج کیمی فکری اویونلار ذهنین فعال قالماسینا کؤمک ائلر و بئیین تجزیه تحلیل سرعتینی چوخالدار.

کتاب اوخویون:

بئیین سلول لارینی جوان ساخلاماق اوچون کتابلار یاخجی وسیله ساییلیر. بونا گؤره محقق لری منظم شکلده کتاب اوخوماغی توصیه ائلیرلر.