



## 4 trucs que et faran més intel·ligent, segons els experts



El cervell es pot entrenar. Almenys així ho assegura el neurocirurgià Rahul Jandial, autor del llibre 'Neurofitness: a brain surgeon's secrets to boost performance & unleash creativity'. Un text on explica diversos consells per mantenir actiu el nostre teixit neuronal i desenvolupar la nostra intel·ligència. El Confidencial ha recollit alguns dels seus consells, us els resumim:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

### Versió sense playbuzz

Escriu abans d'anar a dormir

Segons explica Jandiel, aquest és el moment del dia en què solem ser més creatius, és per això que recomana apuntar tot el que se'ns acudeixi. "No tot el que escriguis seran idees brillants, però l'endemà, quan ho miris, segurament et sorprendràs d'algunes de les coses que vas anotar", assegura l'expert.

Fes servir la teva mà no dominant

Quina mà sols fer servir: la dreta o l'esquerra? L'expert recomana que de tant en tant optis per



---

aquella que no acostumes a utilitzar. La pots fer servir per a coses senzilles com obrir les portes o l'aixeta. D'aquesta manera aconseguiràs estimular l'hemisferi del cervell que normalment està en repòs.

#### Fes exercicis de cardio

L'expert assegura que quan vas amb bici o surts a córrer no només estàs millorant la teva forma física sinó també la teva capacitat cognitiva. Fer esport obre les artèries cerebrals i allibera la proteïna BDNF, la qual millora l'atenció i la concentració.

#### Pren Omega-3

Els àcids omega-3, presents en el peix, els fruits secs i les olives, entre altres, ajuden a millorar la conductivitat dels senyals elèctrics entre neurones. Així doncs, consumir aquest tipus d'aliments no només és bo per a la nostra salut, sinó també per a la nostra ment.