



Dos senzills consells que et poden ajudar molt a l'hora d'estudiar



De vegades quan estudiem ens centrem en llegir i fer resums i deixem de banda certs elements que ens podem ajudar a l'hora de concentrar-nos i memoritzar la informació. **L'alimentació i la música són dos d'aquests factors.**

[noitext]

És que, tot i que el nostre cervell representa només el 2% de la massa total del nostre cos, aquest utilitza aproximadament entre el 20% i el 50% de la glucosa que metabolitzem. Per tant, és essencial que aquest òrgan estigui ben "alimentat" per garantir un funcionament òptim. Així doncs, **mantenir una dieta equilibrada i variada és important no només per a la nostra salut, sinó també pel nostre rendiment i els nostres estudis.**

Així ho explica la nutricionista Natàlia García en un dels vídeos del canal de Youtube de **ComasTech**, centre especialitzat en l'àmbit de la mecànica i la mecatrònica. Segons l'experta, en la nostra dieta setmanal no hi poden faltar:

El peix blau, els fruits secs, els ous, els vegetals (variats i amb diferents coccions), la fruita i els hidrats integrals. Tots aquests aliments ens aporten els nutrients i vitamines que el nostre cos i cervell necessiten per funcionar correctament.



A més a més, si a una bona alimentació li sumem la **música** adequada, la nostra capacitat de concentració encara pot millorar més. Quan escoltem música, el cervell segrega dopamina, una hormona que regula la memòria i millora els processos cognitius.

I hi ha algun tipus de música que sigui millor que una altra per estudiar? Doncs sí i trobar-la és molt senzill. **La Mireia Vilalta, biotecnòloga, música i coordinadora pedagògica de ComasTech**, resumeix en un vídeo del centre algunes de les millors llistes d' Spotify per estudiar - us les deixem més avall -.

Aquests són només alguns dels molts vídeos que podeu trobar al **canal de Youtube de ComasTech**, on hi ha continguts tan interessants com consells per ajudar-nos a prendre decisions quan tenim dubtes. **Si voleu saber més sobre ComasTech i l' CFGS en Fabricació Mecànica i Mecatrònica Industrial que ofereixen, podeu omplir sense cap compromís el formulari que trobareu més avall.**

LLISTES DE MÚSICA PER ESTUDIAR

Com hem dit, si voleu saber més sobre ComasTech, podeu omplir sense cap compromís aquest formulari.

Cargando…