

# Список инструментов для улучшения концентрации

## Маст-хев добавки

- **Кофеин** - самая [изученная](#) и эффективная добавка для улучшения фокуса и концентрации внимания, позволяет блокировать чувство усталости и поддерживать высокий уровень бодрости на протяжении длительного времени. Эффект достигается как от небольших дозировок (**50 мг**, эквивалент чайной ложки растворимого кофе), так и от более крупных - **200 мг** и больше.
- **Л-Теанин** - аминокислота из чая, стимулирующая работу мозга и снижающая уровень тревожности и стресса. Несмотря на расслабляющий эффект, теанин не вызывает сонливости и помогает управлять вниманием. Эффективен как в [отдельности](#), так и при [совместном](#) приеме с кофеином. Для самостоятельного приема эффективная дозировка - **400 мг**, при совмещении с кофеином - **200 мг** (+ **160 мг** кофеина)

## Вспомогательные добавки

- **Омега-3** - незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, которые играют ключевую роль в здоровье мозга и сердечно-сосудистой системы. Помогают улучшать [настроение](#) при депрессии, положительно влияют на некоторые аспекты [памяти](#) и [внимания](#). Несмотря на то, что для здоровых людей польза обнаруживается [не всегда](#), мы рекомендуем принимать данную добавку в виду ее безопасности и широкого спектра положительных эффектов. Оптимальная дозировка - **1-3 г** ДГК + ЭПК в день.
- **Л-Тирозин** - аминокислота, прекурсор дофамина и норадреналина. Как и креатин, помогает [справляться](#) со снижением когнитивных функций из-за усталости и стресса (например. после тренировки) благодаря восстановлению запасов упомянутых нейромедиаторов. Кроме того, может положительно влиять на рабочую [память](#) и способность к концентрации. Оптимальный способ применения - **2 г** за 30-

60 минут до сильного стрессора.

- **Креатин** - популярная спортивная добавка, которая, среди прочего, имеет потенциальную [пользу](#) для когнитивных способностей, особенно во время стресса: после плохого сна, интенсивной физической нагрузки и при депрессии. Рекомендуем принимать креатин из-за его доступности, безопасности, уникальных свойств и большого потенциала. Оптимальная дозировка - **20-30 г** в первую неделю и **5 г** в последующие дни.
- **Витамины группы Б** (Б12, Б6 и фолиевая кислота) - одни из самых важных витаминов с точки зрения неврологии и здоровья мозга, широко распространены и безопасны. Они помогают [улучшать](#) память и фокус даже в небольших дозировках. Наша рекомендация - **15 мкг** Б12, **750 мкг** фолиевой кислоты и **75 мг** Б6.
- **Гинкго билоба** - часто используемая [добавка](#) для улучшения когнитивных способностей среди пожилых людей, однако является безопасной и потенциально полезной для полностью здоровых лиц. Оптимальная дозировка - **120 мг** в день

## Одежда для фокуса

- **Костюм или рабочая форма.** Классический пример - медицинский халат, который часто ассоциируется с продуктивной и внимательной работой, значительно [улучшил](#) фокус и концентрацию. Рекомендуем приобрести одежду, которая имеет для вас связь с работой и продолжительным фокусом для получения психологического эффекта.
- **Толстовка с капюшоном и кепка.** Зрительный фокус связан с фокусом внимания: ограничение количества поступающей информации поможет не отвлекаться на происходящее в фоне.

---

Revision #2

Created 13 October 2023 19:11:17 by matvey033

Updated 15 November 2023 12:36:20 by matvey033