

Бутч Лебовиц (Butch Lebowitz)

МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ УСПЕХИ

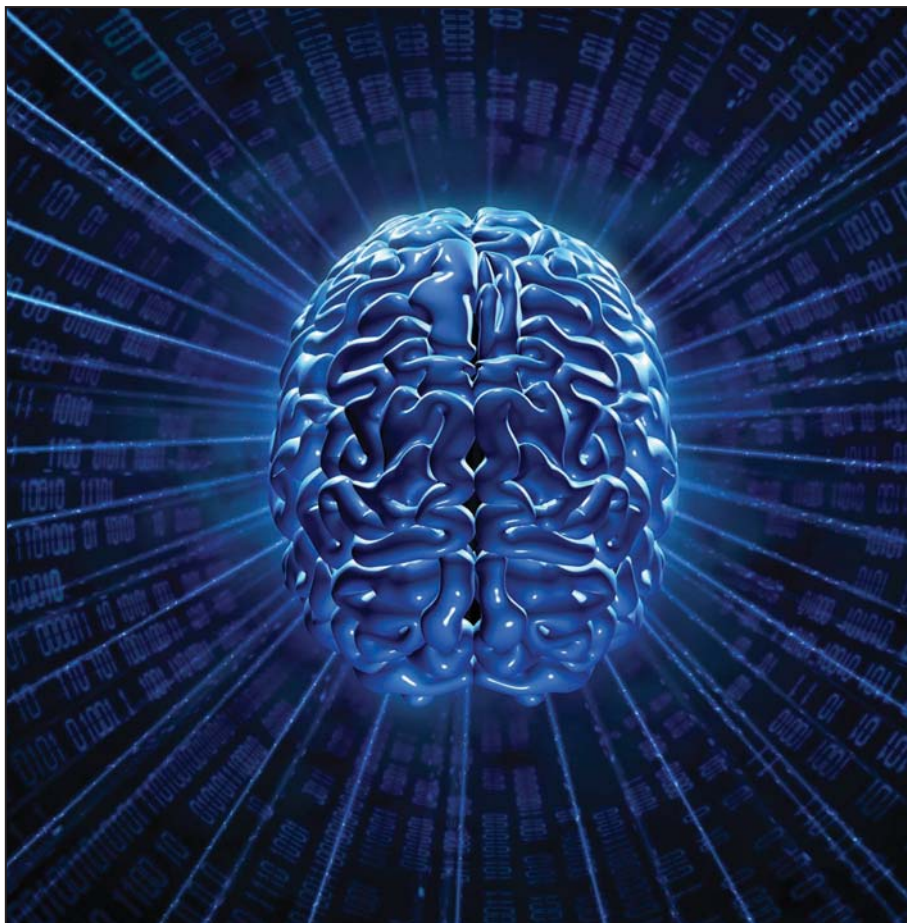
Упражнения для мозга

Способность мозга создавать новые нейроны и связи между ними называется пластичностью. Согласно февральскому номеру журнала *Bottom Line Health* за 2011 год, данный процесс улучшает способность мозга усваивать, обрабатывать и хранить информацию – то есть, улучшать память, а физические упражнения могут его усилить.

За пластичность отвечает, главным образом, молекула под названием нейротрофический фактор головного мозга (BDNF), а тренировки существенно увеличивают ее уровень. В ходе исследований на животных, проводимых в Университете Калифорнии в городе Ирвайн, было обнаружено, что у тренирующихся мышей уровень BDNF оказался в четыре раза выше по сравнению с малоподвижными грызунами.

«В какой-то степени молекула BDNF может объяснить, почему те, кто регулярно тренируется, реже страдают потерей памяти, менее склонны к волнению и депрессии, а также обладают сниженным на 50 процентов риском разви-

Самой лучшей тренировкой для мозга является аэробика, причем она должна быть интенсивной. Легкой прогулки недостаточно: «Необходимо тренироваться настолько тяжело, чтобы частота сердечных сокращений увеличилась до уровня 70 процентов от максимальной»



тия болезни Альцгеймера или других форм слабоумия, по сравнению с приверженцами сидячего образа жизни».

Между тем, самой лучшей тренировкой для мозга является аэробика, причем она должна быть интенсивной. Легкой прогулки недостаточно: «Необходимо тренироваться настолько тяжело, чтобы частота сердечных сокращений увеличилась до уровня 70 процентов от максимальной». Максимальную частоту сердечбиений можно вычислить, отняв от 220 ваш возраст, а затем нужно умножить полученное число на 0,7, чтобы получить целевую частоту для тренировки мозга. Тренируйтесь в таком темпе по 45 минут - столько дней в неделю, сколько можете.

Теперь вы знаете, что аэробика необходима не только для сжигания жира. Она также развивает мозг и увеличивает продолжительность жизни. (Хотя многие, наверное, недовольны тем фактом, что теперь для аэробики есть больше достойных причин?) **IM**

Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,
напитки и глазированные батончики.




FEDERAL AGENCY ON TECHNICAL REGULATING AND METROLOGY
«ХАССП» VOLUNTARY CERTIFICATION SYSTEM
CERTIFICATION BODY
All-Russian Scientific and Research Institute for Certification
(VNIIS)
3/10, Moscow, Electrichestky per., 123557, Russia
№ XACCP RU.001

№ 0157

CERTIFICATE OF CONFORMITY

is given to «ART Sovremennye nauchnye tehnologii» Ltd
KFH "Nadezhda", Golikovo vil., Solnechnogorsky district, Moscow region, 141420, Russia

THIS CERTIFICATE CERTIFIES THAT

Quality System as applied to production of sport nutrition products,
specified in Appendix, is based on HACCP principles and

COMPLIES WITH THE REQUIREMENTS OF

GOST R 51705.1-2001
and Art. 5 and 6 of Regulation (EC) № 852/2004 of the European Parliament
and of the Council of 29 April 2004 on the hygiene of foodstuffs

It is valid until November 29, 2010

Head of Certification Body		V. G. Versan
Audit team Leader		V.L. Arshakuni

Registered in «HACCP» Voluntary Certification System Register
№ XACCP RU.001 П.ДЛ1500.0108
November 29, 2007



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССП.