Wer gut lernen will, muss sich gut ernähren

Wenn du gut lernen willst, ist es notwendig, auf deine Ernährung zu achten. Über die Wichtigkeit von Wasser habe ich in einem anderen Video gesprochen. Hier geht es um das Essen, das du täglich zu dir nimmst. Achte darauf, dass du möglichst viel frische Nahrung oder selbst hergestellte Mahlzeiten isst. Fertiggerichte und Fast Food haben viele Zusatzstoffe, versteckte Fette, Zucker sowie Farb- und Konservierungsstoffe, die nicht gut für den Körper sind. Genieße viel Gemüse, gekocht und als Rohkost und Salate. Fisch und mageres Fleisch in Maßen genossen sind auch gut für den Körper. Das Gehirn braucht Zucker, aber nicht in Form von Traubenzucker, süßen, unverdünnten Fruchtsäften, Weißmehlprodukten oder Süßigkeiten. Diese treiben den Blutzucker schnell in die Höhe, so dass du kurze Zeit Energie hast, dann aber fällt der Zuckerspiegel rapide ab und du wirst noch müder als du vorher warst. Zum Lernen oder für Klassenarbeiten ist das also nicht das Richtige. Iss lieber Vollkornprodukte, die den Blutzucker langsamer ansteigen lassen und ihn länger oben halten. Wenn du zwischendurch beim Lernen und Arbeiten etwas knabbern möchtest, kann ich dir Nüsse empfehlen, die gut sind für Kopfarbeiter. Möhren- und Paprikastreifen sowie frische Fenchelstückchen schmecken lecker und können auch mit einem Dipp gegessen werden. Wir brauchen zudem Fette fürs gute Lernen, damit die Gehirnzellen gut arbeiten. Achte darauf, dass du gute Fette mit Omega 3 Fettsäuren zu dir nimmst. Gute Olivenöle, Leinöl, Rapsöl sind zu empfehlen, auch Seefisch wie Lachs, Hering, wenn sie nicht zu sehr mit Schwermetallen belastet sind. Meide dagegen gehärtetes Fett in Kartoffelchips, Pommes, Keksen und Margarine sowie fettes Fleisch und fette Wurst. Wenn du ab und zu über die Stränge schlägst, ist es nicht schlimm, wenn du dich aber überwiegend von Fast Food, Weißmehlprodukten, Pommes, Chips und Süßigkeiten ernährst und dazu noch Cola, Limonade, Eistee und süße Säfte trinkst, schadest du deinem Körper. Er wird träge und energielos und dein Gehirn kann auch nicht optimal arbeiten, so dass du dich nicht richtig konzentrieren kannst und dir das Lernen schwerfällt.

Hier sind meine Öletipps für dich:

Wenn du mal Lust auf Süßes hast, aber keine Süßigkeiten essen möchtest, inhaliere doch einfach das Pfefferminzöl. Es kann sein, dass das dein Hungergefühl dämpft. Auch Stress Away kann ich dir da empfehlen. Es ist das einzige Öl von Young Living, in dem Vanille enthalten ist. Es riecht herrlich lecker und frisch, denn darin steckt auch noch die Limette. Probier doch mal eine Handinhalation dieses Öles statt dir einen Vanillepudding einzuverleiben. Besondere Power gibt mir die Ninxia Wolfsbeere. Über die erzähle ich dir in einem Extra-Video.

Ich wünsche dir, dass du die richtige Ernährung für deinen Körper herausfindet, die dich gesund erhält und dir Energie gibt.