

gli Errori da evitare



Niente farmaci per studiare: non si devono assumere né farmaci a base di fosforo né gli integratori perché inutili: i giovani che studiano non hanno bisogno di "reintegrare" nulla.

Niente zollette di zucchero: il glucosio è il principale carburante del cervello, ma serve nella forma contenuta negli alimenti. Anzi per l'alimentazione: mangiare le stesse cose di sempre.

Evitare fumo e alcol: momentaneamente possono ridurre l'ansia o dare un maggior tono ("grinta"), ma sono dannosi. Soprattutto per l'alcol il momento di "grinta" si paga caro, infatti dopo c'è una fase di malessere con mal di testa, stanchezza e minor concentrazione