

*Tohumlarımızı beslemek  
evrensel bir sorumluluktur.*

## **SOSYALLEŐME**

- Sinir sistemini sakinleştirir.  
Problem çözme becerileri artar.
- Oksitosin artar. ( iyi hissettirir.)  
Dikkat artar.
- Kortizol azalır. ( daha az stresli oluruz)  
Mizah ve eğlenceyi olumlu etkiler.
- Bağlantı duygusu artar.  
Enerjiyi arttırır.

## **EGZERSİZ**

- Sinir sistemini sakinleştirir.  
Uyanıklık ve düşünmeyi arttırır.
- Serotonin& Dopamin salınımını arttırır.  
Dikkati arttırır.
- GABA (sakinliği arttırır.)  
Sosyalleőme şansı doğar.
- Enerji seviyesini yükseltir.  
Kardiyovasküler güç artar.
- Yeni beyin hücrelerinin büyümesine  
yardımcıdır. Fiziksel güç artar.
- Uyku için gereklidir.  
Esneklik & dayanıklılık artar.



*Tohumlarımızı beslemek  
evrensel bir sorumluluktur.*

## **EĞİTİM**

- Beyin gücünü arttırır.  
Yeni şeyler deneme artar.
- Serotonin & Dopamin salınımını arttırır.  
Sosyal bağlantılar gelişir.
- Yeni beyin hücreleri gelişir.  
Hayata olan ilgi artar.
- Düşünme yeteneği artar.  
Odaklanma yeteneğini gelişir.
- Çalışma belleği kuvvetlenir.  
Başarı duygusu artar.
- Öğrenmeye meydan okunur.

## **BESLENME**

- Sinir sistemini sakinleştirir.  
Uyku kalitesi artar.
- Beynin kimyası gelişir.  
Uyanıklık artar.
- Beynin berraklığını olumlu etkiler.  
Konsantrasyon artar.
- Mod ve enerji yükselir.  
Odaklanma artar.

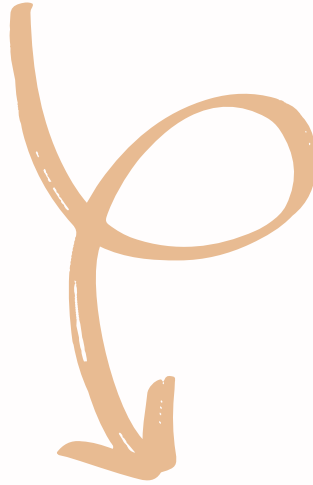


*Tohumlarımızı beslemek  
evrensel bir sorumluluktur.*



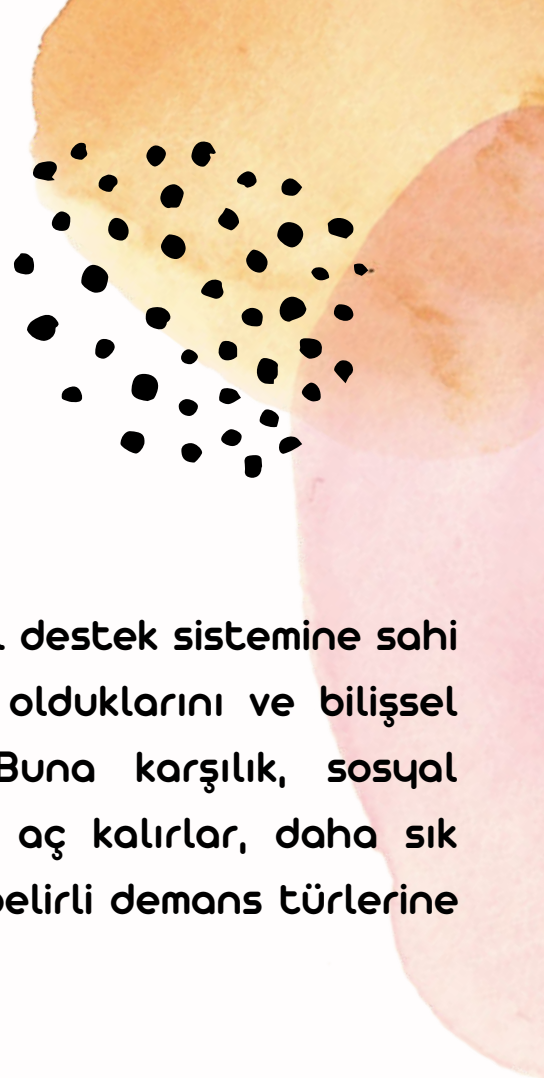
## **UYKU**

- Hipokampüsün aktivitesi artar.  
Mod artışı olur.
- Hafıza artar.  
Enerji artar.
- Beyin hücrelerinin büyümesi artar.  
Uyanıklık artar.
- Serotonin salınımı artar.  
Konsantrasyon artar.
- Bağışıklık sistemi gelişir.



**ve çok daha fazlası...**

# TOHURLAR: Zihin - Beden Sağlığını Geliştirmek ve Korumak için 5 Temel Faktör



## **Sosyal Faktör**

50 yıllık psikolojik araştırmalar, güçlü bir sosyal destek sistemine sahi kişilerin daha uzun yaşadıklarını, daha mutlu olduklarını ve bilişsel olarak daha zeki olduklarını göstermiştir. Buna karşılık, sosyal bağlantıları kopmuş insanlar duygusal olarak aę kalırlar, daha sık hastalanırlar ve daha depresif olurlar. Ayrıca belirli demans türlerine karşı daha savunmasız olabilirler.

## **Egzersiz**

Egzersiz beynin kimyasını değiştirir ve ömrünü uzatır. Bunu yapmanın bir yolu, beyin için Beyin Türevli Nörotropik Faktör (BDNF) adı verilen sihirli bir toniğin üretimini ve salınımını uyarmandır. BDNF, beyniniz için bir tür "mucize büyüme" ve nörogenez adı verilen yeni nöronların doğuşu olarak hizmet eder. Aerobic egzersiz aynı zamanda güçlü bir antidepressan ve anti- anksiyete ajanı olarak da hizmet eder, bir enerjiden bahsetmeye bile gerek yok.

## **Beslenme**

Ne yediğiniz, beyninizin olumlu duygular üretip üretmediğini belirleyebilir. Dengeli bir beslenme, nörotransmitterlerin bolluğunu üretmenin temelini oluşturur. Bu temel, olumlu ruh hallerinin keyfini çıkarmanıza, sakin olmanıza ve daha keskin bir odaklanmaya sahip olmanızı sağlar.

# TOHURLAR: Zihin - Beden Sağlığını Geliştirmek ve Korumak için 5 Temel Faktör



## Eğitim

Düzenli olarak öğrenme etkinliklerine katılmak beyninizin ömrünü uzatır. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin demans semptomlarını daha az eğitilmiş kişilere göre çok daha geç gösterdiği ya da hiç göstermediği gösterilmiştir. Beyne uygulandığında, "kullan ya da kaybet" özdeyişi, beyninizi öğrenmek için ne kadar az kullanırsanız, öğrenmeyi mümkün kılmak için o kadar az kullanılabilir olacağı anlamına gelir. Alternatif olarak, beyninizi öğrenmek için ne kadar çok kullanırsanız, daha sonraki yaşamda kullanmak için o kadar fazla "bilişsel rezerv"e sahip olursunuz. Bilişsel rezerv, beyinde daha uzun ömürlülüğü teşvik edecek yapısal değişiklikleri temsil eder.

## Uyku

Çoğu insan uykunun miktarı ve kalitesinin uzun vadede beyninin işleyişi üzerinde büyük bir etkisi olduğunu bilmiyor. Örneğin, kalitesiz uyumak veya birkaç saat uyumamak, kortizol dahil olmak üzere stres hormonlarınızı artırır. Daha yüksek kortizol seviyeleri, prefrontal korteksinizi etkiler; daha az odaklanabilir, net kararlar verebilir ve ne öğrenmeye çalıştığınızı hatırlayamazsınız. Ayrıca, daha yüksek kortizol seviyeleri beyniniz için aşındırıcıdır ve yeni hatıralar oluşturmak için kritik olan hipokampustaki atrofi (körelme) ile ilişkilidir.