

Dos senzills consells que et poden ajudar molt a l'hora d'estudiar



De vegades quan estudiem ens centrem en llegir i fer resums i deixem de banda certs elements que ens podem ajudar a l'hora de concentrar-nos i memoritzar la informació. **L'alimentació i la música són dos d'aquests factors.**

[noitext]

I és que, tot i que el nostre cervell representa només el 2% de la massa total del nostre cos, aquest utilitza aproximadament entre el 20% i el 50% de la glucosa que metabolitzem. Per tant, és essencial que aquest òrgan estigui ben "alimentat" per garantir un funcionament òptim. Així doncs, **mantenir una dieta equilibrada i variada és important no només per a la nostra salut, sinó també pel nostre rendiment i els nostres estudis.**

Així ho explica la nutricionista Natàlia García en un dels vídeos (<https://www.youtube.com/watch?v=kJOtTo-M8KU>) del canal de Youtube de **ComasTech** (<https://www.youtube.com/channel/UCTP037XBtm6jz4Uolr7SGsg>), centre especialitzat en l'àmbit de la mecànica i la mecatrònica. Segons l'experta, en la nostra dieta setmanal no hi poden faltar:

El peix blau, els fruits secs, els ous, els vegetals (variats i amb diferents cocccions), la fruita i els hidrats integrals. Tots aquests aliments ens aporten els nutrients i vitamines que el nostre cos i cervell necessiten per funcionar correctament.

A més a més, si a una bona alimentació li sumem la **música** adequada, la nostra capacitat de concentració encara pot millorar més. Quan escoltem música, el cervell segrega dopamina, una hormona que regula la memòria i millora els processos cognitius.

I hi ha algun tipus de música que sigui millor que una altra per estudiar? Doncs sí i trobar-la és molt senzill. **La Mireia Vilalta, biotecnòloga, música i coordinadora pedagògica de ComasTech (<https://comas.tech/>)**, resumeix en un vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=oFd5M7wVCJk>) del centre algunes de les millors llistes d' Spotify per estudiar -us les deixem més avall -.

Aquests són només alguns dels molts vídeos que podeu trobar al **canal de Youtube de ComasTech** (<https://www.youtube.com/channel/UCTP037XBtm6jz4Uolr7SGsg>), on hi ha continguts (https://www.youtube.com/watch?v=J_f6Wos6lkA) tan interessants com consells per ajudar-nos a prendre decisions quan tenim dubtes. **Si voleu saber més sobre ComasTech i l'CFGS en Fabricació Mecànica i Mecatrònica Industrial (https://comas.tech/cursos_2/cfgs-en-fabricacio-mecanica-i-mecatronica-industrial/)** que ofereixen, podeu omplir sense cap compromís el formulari que trobareu més avall.

LLISTES DE MÚSICA PER ESTUDIAR

Com hem dit, si voleu saber més sobre ComasTech, podeu omplir sense cap compromís aquest formulari.

Cargando…