

## 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](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/](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&hellip;