



5 aliments que t'ajudaran a rendir més en època d'exàmens



S'acosta la selectivitat i segur que molts de vosaltres us esteu esforçant cada dia per arribar al 7 de juliol amb totes les matèries preparades. Cadascú té el seu mètode de treball, hi ha qui prefereix estudiar al matí, a la tarda o bé a la nit, però sabíeu que **l'alimentació també intervé a l'hora de rendir més?**

[nointext]

Hi ha molts aliments que, per les seves qualitats, ens aporten una dosi extra d'energia i ajuden al nostre rendiment. **Els experts del CETT, centre universitari de referència en turisme, hoteleria i gastronomia, us porten 5 aliments que us ajudaran a rendir més en època d'exàmens.**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Segur que a vegades us concentreu tant que us costa fer pauses i **beure aigua**, però cal tenir en compte que la hidratació és clau. L'aigua depura l'organisme i ens fa sentir més lleugers i, a més, és responsable de més del 85% del pes del cervell, així que no la subestimeu!

Montserrat Saperas, responsable del Grup de Recerca en Cuina i Gastronomia del CETT-UB, indica que "hi ha aliments que podem incorporar molt fàcilment a la nostra dieta i que ens ajudaran



a millorar el nostre rendiment, **com els plàtans, que podem posar en smoothies o batuts**". Saperas afegeix també que "la forma de cuinar els aliments també és important. Si cuinem el peix a la papillota o al vapor, per exemple, aconseguirem mantenir les vitamines i minerals que ens aporta aquest aliment".

Aquests aliments us poden ajudar en aquestes setmanes intenses i fer que la vostra memòria estigui del tot preparada. **Si us apassiona el turisme, l'hoteleria o la gastronomia i voleu dedicar tot el vostre talent a aquests sectors, heu de conèixer el CETT-UB!** Hi trobareu, per exemple, el Grau de Turisme o el Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques o els Cicles Formatius, com el de Tècnic Superior en Agències de Viatges i Gestió d'Esdeveniments, Tècnic en Cuina-Gastronomia i Serveis de Restauració; Tècnic Superior en Direcció de Cuina o Tècnic Superior en Gestió d'Allotjaments Turístics, entre d'altres.

Al CETT trobaràs moltes oportunitats per al teu futur, descobreix-les! **Si voleu saber-ne més, podeu omplir sense cap compromís el formulari que trobareu més avall.**
Cargando…