

# RITROVARE LA CONCENTRAZIONE

## 10 TRUCCHI

A volte stanchezza, distrazioni e mille pensieri possono risucchiare altrove la nostra attenzione. Dieci semplici consigli della healthy influencer **Cristiana Banchetti**, scientificamente provati, per tornare concentrati e produttivi

### 1 Preparati una sana merenda

La merenda è fondamentale. Preparala con frutta fresca, uno yogurt o con la tua merendina preferita.

### 2 Pratica 10 minuti di yoga

Una breve pausa per lo yoga ti aiuta a rilassarti, ritrovare calma e concentrazione e migliorare la memoria.

### 3 Leggi qualche pagina del tuo libro preferito

Immergersi con la lettura in un mondo diverso dal quotidiano alleggerisce la mente e aiuta a tornare concentrati.

### 4 Ricordati di idratarti

Bevi, per recuperare energie e aumentare la concentrazione. Ti sentirai meno stanco e sarai più "smart".

### 5 Concediti un "pisolino" ristoratore

Il sonno consente di rifare il pieno di energia. Dopo 10-20 minuti di pisolino ti sentirai come nuovo.

### 6 Fai una piccola pausa beauty

Una maschera viso o un trattamento per gli occhi aumenteranno la tua autostima e l'approccio verso gli altri.

### 7 Respira!

Se ti senti stressato, respira: chiudi gli occhi, concentrati sull'inspirazione e l'espirazione e ti sentirai subito meglio.

### 9 Cammina all'aria aperta (meglio se con un amico a 4 zampe)

Passeggiare nella natura è un toccasana, meglio se con un amico a 4 zampe. Ridurrai i livelli dell'ormone dello stress.

### 10 Prenditi cura delle piante

Innaffiare e imparare a prendersi cura di una pianta ti aiuta a rallentare e a prenderti cura anche di te.

### 8 Ascolta un po' di musica

Programma la tua canzone preferita, alza il volume e canta: farai il pieno di endorfine e migliorerai l'umore!

