

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)  
[Володимир Зеленський](#)

Вибір редакції

[Новини](#) > [Нейробіолог розповів, як «розбудити» мозок з ранку](#)

## Нейробіолог розповів, як «розбудити» мозок з ранку

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)

Редактор  
29.04.26  
12:09

23



Популярний нейробіолог Рамзес Алькайд розповів про те, як "розбудити" мозок зранку. Дав важливі поради.

За його словами, фізична активність у поєднанні з білковими продуктами вранці активізує роботу області мозку, що відповідає за когнітивні процеси, регуляцію емоцій та управління поведінкою.

Йдеться про те, що відразу після пробудження важливо уникати контакту з гаджетами без необхідності.

Експерт зазначив: «Постійне споживання короткого контенту (новин, постів та відео) формує у мозку очікування швидких «нагород» у вигляді дофаміну та частих перемиць уваги. Така адаптація згодом ускладнює тривалу концентрацію та виконання складних завдань».

Фахівець рекомендує протягом кількох тижнів починати ранок із фізичної активності – силових вправ чи прогулянки у швидкому темпі, – а потім ввести в режим дня повноцінний сніданок із достатнім вмістом білка.

Інформується, що поєднання фізичного навантаження та харчування сприяє покращенню кровопостачання префронтальної кори – області мозку, що відповідає за увагу, планування та прийняття рішень. Також такий режим допомагає синхронізувати гормональні процеси. Наприклад, у чоловіків він пов'язаний з більш стабільним виробленням тестостерону.

Повідомляється, що ранковий годинник характеризується природними періодами підвищеної концентрації певних гормонів в організмі, включаючи кортизол та тестостерон. При правильно збудованому режимі ці біологічні системи можуть працювати злагоджено, підтримуючи стійкий рівень уваги протягом дня.

Раніше американці розгадали таємницю [нічних кошмарів](#).

### Виявлено ще одну небувалу користь кави

#### Всі новини

#### Головне

#### Популярне

29.04.26 13:24

Путін спромігся відреагувати на точний удар ЗСУ по Туапсе

29.04.26 12:47

У Львові просто у парку знайшли сумку з тілом немовляти

29.04.26 11:48

На Київщині педофілу впаяли довічне за зґвалтування 8-річної племінниці

29.04.26 11:22

У Туапсе нафтопродукти, що горять, уже течуть прямо вулицями

29.04.26 10:52

Україна та ЄС готують санкційний удар по «тіньовому зерновому флоту» Росії

29.04.26 10:46

У Китаї пророкували суттєве скорочення чисельності населення

29.04.26 10:29

Мадьяр захотів зустрітися із Зеленським

29.04.26 10:13

Путін хоче знищити населення... Розмову Трампа з королем Британії прочитали по губах

29.04.26 09:55

Гендиректор МАГАТЕ попередив про «найбільший» ризик ядерної катастрофи

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [світ](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Статті

27.04.26 10:45

**Звідки Юлія Тимошенко**

Дайджест

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли,**

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті  
зафіксовано незвичайне природне  
явище

#### Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посилає сигнал українцям: або  
легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато  
років будемо відхаркувати це «необхідне  
зло»

#### Опитування

##### Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські  
статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання  
на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу  
слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

