DİKKAT DAĞINIKLIĞINA KARŞI ÖNERİLER

* Şeker ve şeker içeren yiyecekler, içecekler (meşrubatlar, meyve suları… vb.) tüketmeyin
* Paketlenmiş gıdalar ve fast food yiyecekleri listenizden çıkarın
* Balık yağında bolca bulunan omega-3 yağ asitlerini tüketmeye çalışın
* İyi bir uyku, uyku kalitenizin oluşmasını sağlar
* Ajanda kullanarak önceliklerinizi belirleyin
* Kendinize olumlu telkinlerde bulunun
* Keyif alabileceğiniz meşguliyetlere yer verin
* Dikkat dağıtacak etkenlerden arındırılmış bir çalışma ortamı yaratın
* Sosyal medya kullanımını azaltmaya çalışın
* Spor yapma alışkanlığı edinip, odaklanma gücünüzü geliştirin
* Sudoku, bulmaca ve puzzle gibi etkinliklere vakit ayırın