**УЛУЧШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

Мозг регулирует все процессы в организме человека. Для его нормального функционирования требуется стабильная доставка всех необходимых веществ, которая осуществляется системой мозгового кровообращения.

При нарушении кровообращения может возникнуть ряд нарушений. Они способны привести к следующим симптомам:

* ухудшению памяти и концентрации внимания;
* появлению хронической усталости и болей;
* сложностям с координацией во времени и пространстве;
* ощущению шума в ушах и головокружения.

Предлагаю перейти по ссылке и посмотреть комплекс упражнений для улучшения кровообращения головного мозга.

https://youtu.be/uZuB3GAzdG0