

1 GÜN ÖNCE

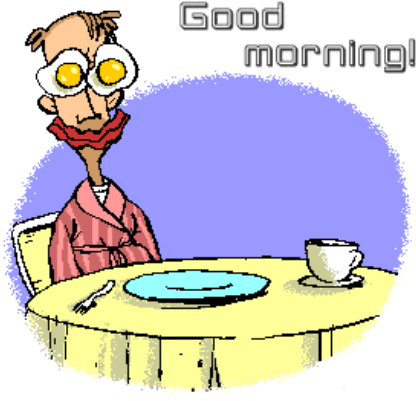
🧐 Şimdiye kadar yemediğiniz bir besini ilk defa o gün tüketmeyi denemeyin. Hazımsızlık, gaz veya bağırsak düzeninde bozulmaya sebep olabilir.

🧐 Mümkünse dışarıda yemek yemeyin, evde daha önce denediğiniz yediğiniz, ama az yağ ile pişirilmiş yemekleri tercih edin.

🧐 Rahat bir uyku için uyku saatinizden 1-2 saat önce çay, kahve içmeyin. Bitki çaylarını tercih edin.

🧐 Aşırı miktarda şeker ve yağ tüketimi bağırsak hareketlerinizi bozabilir. Sınavdan bir gün önce tatlı ihtiyacınızı sütlü ve meyveli tatlılar kuru meyveler ile bastırmaya çalışın, çikolata miktarını her zaman yediğinizden daha fazla yemeyin.

🧐 Sınavdan önceki tüm gün sindirim rahatsızlıkları ve zehirlenmelere yol açabileceği için dışarıda ve açıkta satılan yiyecekler tercih edilmemeli, sınavdan bir gün önce kuru baklagiller gibi gaz yapıcı besinler tüketilirken dikkatli olunmalı.



SINAV SABAHI

Her zaman günün en önemli  g n  olan kahvaltı sınav sabahı da büyük önem taşıır.

Sabah kahvaltısında mutlaka protein olmalı. Şeker ile ilgili yanlış uygulamalar sınav esnasında sorun yaratabilir. Protein içermeyen bir  g nde aşıırı yenilen çikolata, meyve suyu, Şeker ve benzeri yiyecekler kan Őekerini hızlı yükseltir bunun sonucunda pankreastan aşıırı insülin salınımı ardından kan Őekerinde düŐme ve beraberinde konsantrasyon g  l g , fenalık hissi uyku hali doğurabilir.

Sınav esnasında susamaya neden olabilecek aşıırı tuzlu besinlerden kaçınılmalı.

Kafein içeren yiyecek ve içecekler yerine süt, meyve suyu, ıhlamur, kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilebilir.

Doğru olan normal davranıŐ tarzı mümkün olduğunca korunmalı. Doğru beslenme sınırları içinde kalmak yeterli, ailelerin bu konuda ısrarcı ve ürkütücü olmamaları çok önemli.



SINAV ESNASINDA



Sınav sırasında ter nedeniyle oluşabilecek sıvı kaybını önlemek için su içmek Sınavda su tüketiminin yanı sıra, taze sıkılmış meyve suyu da tercih edilebilir. Sınavda geçen 3 saat uzun bir süredir vücudun sıcak hava veya ter ile oluşan sıvı kaybını yerine koymak doğru bir davranıştır ancak aşırı miktarda sıvı tüketimi tuvalet ihtiyacını tetikleyebilir.



Çikolatanın direkt başarıyı artırıcı bir etkisi yoktur. Ancak az miktarda yiyeceğiniz çikolata stresinizi azaltmada yardımcı olabilir. Ama fazla tüketiminiz kan şekeri dengenizde düzensizliğe yol açabileceğinden eğer seviyorsanız sınav esnasında çikolata yerine kurutulmuş meyvelerden (kuru kayısı, kuru erik, kuru üzüm, kuru incir, vb.) faydalanmanız daha uygun olacaktır.

