

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

**Como focar nos estudos** é o assunto abordado hoje e que é altamente importante, principalmente para quem estuda online! Diante do turbilhão de informações que chegam até você, por diversos meios e especialmente pela internet, é necessário que você receba instruções de como estudar de forma concentrada.

É comum estudantes se automedicarem, como por exemplo, tomar estimulantes para aumentar a concentração. Se esse é seu caso, principalmente para quem está estudando para prestar um concurso concorrido, evite tomar medicamentos que alterem sua função cognitiva.



### **Como Focar Nos Estudos Sem Remédios**

Em vez disso, inclua a atividade física na sua vida e verá como a velocidade do seu raciocínio e a produção na vida em geral... a sua motivação... a sua disposição de viver... o seu humor... mudarão para melhor!

Então, te garanto que só vai melhorar.

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

Não é uma pílula mágica que nos faz mudar de atitude e ter mais foco... não existe uma fórmula química pra resolver os nossos problemas sejam eles quais forem... não existe!

É fato cientificamente comprovado que o foco nos estudos pode ser aumentado praticando [exercício físico](#). Mover o corpo ajuda seu organismo a liberar para o seu cérebro neurotransmissores importantes que promovem um melhor bem estar, tanto físico quanto mental. Sensações de prazer e satisfação que irão ajudar VOCÊ a aprender cada vez mais e melhor.

A atividade física É UMA ALIADA muito forte pra quem estuda e com certeza irá ajudar no foco para estudar.

Não se preocupe se você encontrar uma resistência muito grande para fazer atividade física. Isso é normal! Só não pode desistir...

Assim como uma prova de concurso se o aluno estuda o ano inteiro, faz a prova e não passa... é necessário continuar insistindo.

A atividade física tem que fazer parte da rotina do concurseiro... porque é disciplina. Assim como os estudos, também é disciplina. Fazendo atividade física você vai conseguir uma BASE muito forte para aumentar a sua concentração nos estudos e conseguir estudar mais e melhor.

Mas você tem que ter bem claro na mente que aquilo vai fazer bem!

A motivação para fazer atividade física tem que partir de você. De dentro de você. E saber no seu íntimo que aquilo é realmente importante para você.

Como escrevi ali em cima, vários estudos científicos comprovam que fazendo atividade física ocorre a liberação natural, do próprio corpo, de substâncias que vão te fazer bem... que vão te motivar...

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

que vão te estimular... e conseqüentemente aumentarão a capacidade de foco nos estudos.

Então, tomar um remédio que altere sua mente pra ficar ligado 24 horas... sem as devidas orientações médicas... só vai te levar pra mais perto da REPROVAÇÃO :(

Essas atitudes só farão você sair do equilíbrio!

Uma boa caminhada pela manhã pra relaxar a mente, ou a tarde... ou a noite... é fundamental para aumentar a foco nos estudos.

Então, para um concurseiro que quer foco: estimule seu próprio corpo a produzir substâncias boas e não tomar um remédio achando que aquele remédio vai ser o santo milagreiro que irá fazer você ser aprovado.

### **Como Focar Nos Estudos - Finalizando**

O que você irá fazer agora que você sabe **como focar nos estudos?**

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)