

MEMOREX

GUIA GRATUITO DE PERFORMANCE MENTAL

O Guia da Performance Mental

7 hábitos que ajudam a melhorar foco, memória e
energia mental naturalmente



Memória



Foco



Sono



Alimentação



Movimento

● INTRODUÇÃO

Sua mente não foi feita para viver cansada.

Por que tantas pessoas inteligentes vivem travadas, cansadas e rendendo abaixo do que poderiam?

A resposta quase nunca está na falta de vontade. Está na forma como o cérebro é tratado ao longo do dia — nos estímulos que recebe, no descanso que não tem, nos nutrientes que faltam e no estresse que nunca cessa.

Vivemos em uma era de sobrecarga cognitiva. **Notificações a cada 3 minutos. Reuniões empilhadas. Sono de má qualidade. Alimentação processada.** O resultado: uma mente que tenta funcionar no limite e entrega cada vez menos.

Os principais vilões da performance mental:

- Excesso de estímulos digitais
- Sono fragmentado ou insuficiente
- Alimentação pobre em nutrientes essenciais
- Estresse crônico sem recuperação
- Sedentarismo e falta de movimento

Seu cérebro controla **tudo o que você faz**. Quando ele não funciona bem, nenhuma área da vida funciona bem.

● SINAL 1

Você esquece coisas com frequência?

Não é fraqueza mental — é um sinal claro de que seu cérebro está sobrecarregado.

Entrar em um cômodo e esquecer o que foi buscar. Ler um parágrafo inteiro e não absorver nada. Esquecer o nome de alguém que acabou de conhecer. Esses lapsos são sintomas de um cérebro que tenta processar mais do que consegue — sem o suporte adequado.

Sinais comuns de sobrecarga de memória:

- Entrar em um cômodo e esquecer o motivo
- Esquecer nomes logo após ser apresentado(a)
- Ler sem absorver o conteúdo
- Não lembrar onde colocou objetos
- Dificuldade em reter informações novas

💡 DICA PRÁTICA

Pare de fazer várias tarefas ao mesmo tempo. A multitarefa diminui em até 40% a capacidade de reter informação. Seu cérebro não faz duas coisas simultaneamente — ele alterna entre elas, perdendo qualidade em ambas.

A memória é treinável. Com os hábitos certos, é possível recuperar clareza e retenção — independentemente da idade.

● SINAL 2

Seu cérebro trava durante o dia?

Aquela lentidão mental no meio da tarde tem uma explicação — e uma solução.

Você começa o dia com energia, mas depois do almoço a cabeça pesa. Tarefas simples parecem difíceis. O cérebro consome cerca de **20% de toda a energia corporal** — e oscila ao longo do dia.

Quando o cérebro trava, você percebe:

- Queda brusca de rendimento após o almoço
- Sensação de névoa mental (brain fog)
- Dificuldade para tomar decisões simples
- Procrastinação e distração constante

DICA PRÁTICA

Faça pausas de 5 minutos a cada 90 minutos de trabalho. O cérebro opera em ciclos ultradianos. Pausas curtas permitem recuperação cognitiva real — não são perda de tempo, são investimento em produtividade.

ATENÇÃO

Forçar o cérebro quando ele está em queda gera decisões piores e mais erros. Parar 5 minutos pode render 2 horas de qualidade depois.

● HÁBITO 1

Os 5 alimentos amigos do cérebro

O que você come afeta diretamente o que você consegue pensar.



Ovos

Ricos em colina, essencial para a produção de acetilcolina — o neurotransmissor da memória e do aprendizado.



Peixes Gordurosos

Ômega-3 (DHA e EPA) reduz inflamação cerebral e melhora a velocidade de processamento cognitivo.



Frutas Vermelhas

Antioxidantes flavonoides protegem neurônios do estresse oxidativo e favorecem a memória de curto prazo.



Castanhas

Vitamina E, magnésio e gorduras boas que sustentam a energia mental e protegem a saúde neural.



Abacate

Gorduras monoinsaturadas que melhoram o fluxo sanguíneo cerebral e sustentam o foco ao longo do dia.

💡 DICA RÁPIDA

Inclua ao menos **2 ou 3 desses alimentos na rotina semanal** e observe a diferença na clareza mental em 2 a 3 semanas.

● HÁBITO 2

Os 5 alimentos que prejudicam sua mente

Alguns alimentos do dia a dia destroem o foco e a memória — silenciosamente.



Açúcar em excesso

Causa pico glicêmico seguido de queda brusca de energia — o famoso "baixo açúcar" que trava o raciocínio.



Refrigerantes

Açúcar + cafeína criam dependência energética artificial. A queda posterior compromete a cognição por horas.



Ultraprocessados

Inflamação sistêmica que afeta diretamente o cérebro, reduzindo plasticidade neural e velocidade de processamento.



Álcool em excesso

Interfere na consolidação de memórias durante o sono e reduz a produção de neurotransmissores essenciais.



Fast-food frequente

Alta gordura saturada reduz a neurogênese e prejudica o hipocampo — centro da memória.



Você não precisa ser **perfeito na alimentação**. Mas cada escolha é uma mensagem que você manda ao seu cérebro.

● HÁBITO 3

O erro que faz milhares dependerem do **café**

O café não dá energia — ele apenas empresta. E os juros são altos.

A cafeína bloqueia o adenosina — o neurotransmissor do cansaço. O resultado é uma sensação de alerta e energia. Mas o cansaço real não desaparece: ele aguarda o efeito passar para cobrar tudo de volta.

O ciclo problemático da cafeína:

- Você toma café → Pico de energia artificial
- Efeito passa → Cansaço retorna com força
- Toma mais café → Tolerância aumenta
- Precisa de mais dose para o mesmo efeito
- Sem café → Irritação, dor de cabeça, névoa mental

Mais café nem sempre significa mais produtividade. Às vezes significa mais dívida cognitiva.

DICA PRÁTICA

Espere **90 minutos após acordar** para tomar o primeiro café. O cortisol natural do corpo já te dá energia nesse período. O café funciona muito melhor no momento certo.

● HÁBITO 4

A relação entre sono e memória

O sono não é descanso passivo — é quando seu cérebro realiza o trabalho mais importante do dia.

Durante o sono, o cérebro executa três funções críticas: **organiza e consolida memórias**, remove toxinas acumuladas e **restaura a capacidade de concentração**. Dormir 6h por semana equivale, cognitivamente, a ficar 24h acordado.

🌙 IMPORTANTE

Não existe compensação de sono. Dormir 10h no fim de semana não recupera o déficit acumulado durante a semana. Consistência é tudo.

Checklist do sono de qualidade:

- ☒ Dormir e acordar no mesmo horário todos os dias
- ☒ Evitar telas nos 30 minutos antes de dormir
- ☒ Manter o quarto escuro e fresco (entre 18°C e 21°C)
- ☒ Evitar cafeína após as 14h
- ☒ Não comer refeições pesadas nas 2h antes de dormir

● HÁBITO 5

O exercício físico também treina seu cérebro

Cada vez que você se mexe, você também está fortalecendo sua mente.

O exercício libera BDNF — um fator neurotrófico que estimula o crescimento de novos neurônios e fortalece conexões no hipocampo, a área responsável por memória e aprendizado. É literalmente adubo para o cérebro.

Benefícios cognitivos do movimento:

- **Neuroplasticidade** — novas conexões neurais, cérebro mais adaptável
- **Circulação** — mais sangue oxigenado = mais energia e clareza imediata
- **Neuroquímica** — dopamina, serotonina e endorfina: humor, motivação e foco

META SIMPLES

30 minutos de caminhada por dia já geram benefícios cognitivos mensuráveis. Não precisa de academia. Começar é o que importa.



Seu corpo e seu cérebro **não são separados**. Cuidar de um é cuidar do outro.

● HÁBITO 6

O excesso de informação está destruindo seu foco

Seu cérebro não foi projetado para o ritmo de informação que você consome hoje.

A cada notificação, seu cérebro interrompe o que estava fazendo, avalia o estímulo e decide se é relevante. Pesquisas mostram que após uma interrupção, o cérebro leva **em média 23 minutos** para retornar ao mesmo nível de foco de antes.

Ladrões silenciosos do foco:

- Notificações a cada poucos minutos
- Reels e conteúdo de consumo ultra-rápido
- Troca constante de aplicativos e abas
- Reuniões sem pauta e sem foco
- Multitarefa constante

DESAFIO DESTA SEMANA

Passe 1 hora por dia sem notificações. Coloque o celular em modo avião por 60 minutos durante seu pico de produtividade. Você vai se surpreender com o quanto consegue fazer.

Foco profundo não é talento. É uma **habilidade treinável** — que começa com proteger sua atenção.

● HÁBITO 7

Nutrientes essenciais para memória e foco

Mesmo com alimentação razoável, muitas pessoas têm deficiências que afetam diretamente a performance mental.

Creatina

Energia celular cerebral. Melhora raciocínio e memória de trabalho, especialmente sob estresse.

Magnésio

Essencial para 300+ reações enzimáticas. Deficiência causa distração e insônia.

Complexo B

B6, B9 e B12 fundamentais para síntese de neurotransmissores e proteção neural.

Fosfatidilserina

Componente das membranas neuronais. Melhora velocidade de processamento e memória.

Juba de Leão

Cogumelo funcional com efeito neuroprotetor. Estimula o NGF — fator de crescimento neural.

Tirosina

Precursora de dopamina e noradrenalina. Foco e motivação sob pressão ou estresse.

! IMPORTANTE

A suplementação não substitui hábitos saudáveis — ela potencializa o que você já faz. Os melhores resultados aparecem quando nutrientes e hábitos trabalham juntos.

● PLANO DE AÇÃO

Plano de Recuperação Mental de 7 Dias

Uma mudança por vez. Sem drama, sem perfeição — apenas consistência.

DIA
1**Durma 30 minutos mais cedo**

Defina um horário fixo e respeite por 7 dias seguidos

DIA
2**Hidrate seu cérebro**

Beba 2 litros de água — desidratação leve já reduz o foco

DIA
3**Mova seu corpo**

30 minutos de caminhada — no bairro, no parque, em qualquer lugar

DIA
4**Reduza as telas**

1 hora sem notificações durante seu pico de produtividade

DIA
5**Alimente seu cérebro**

Inclua ovos, castanhas ou peixes na sua alimentação hoje

DIA
6**Leia sem celular**

20 minutos de leitura física — treina o foco profundo

DIA
7**Revise e comemore**

O que mudou? O que você quer manter? Construa sobre isso.

**PARA RESULTADOS REAIS**

Repita o ciclo por 4 semanas. Mudanças cognitivas mensuráveis aparecem entre 21 e 30 dias. O segredo não é intensidade — é regularidade.

E SE HOUVESSE UM SUPORTE A MAIS?

E se seu cérebro tivesse suporte todos os dias?

Mesmo com todos esses hábitos, muitas pessoas continuam sofrendo com falta de foco e cansaço mental — porque a rotina intensa dos dias atuais consome mais do que a alimentação e o descanso conseguem repor.

• SOLUÇÃO

Conheça o Memorex

Um suporte cognitivo para quem tem rotina exigente e não quer depender de cafeína para funcionar.

O Memorex foi formulado com base em estudos sobre processos cognitivos, neurotransmissores e saúde neural — utilizando ingredientes selecionados para atuar como suporte energético cerebral, sem estimulantes artificiais.

Ingredientes ativos:

✓ **Juba de Leão**
Estimula NGF — crescimento e proteção neural.

✓ **Creatina**
Energia cerebral e memória de trabalho.

✓ **Tirosina**
Dopamina, foco e motivação sob pressão.

✓ **Triptofano**
Serotonina, sono de qualidade e bem-estar.

✓ **Fosfatidilserina**
Velocidade de processamento e memória.

✓ **Vitaminas e Minerais**
Complexo B e magnésio para suporte completo.

O que você pode perceber com o uso contínuo:

• Mais foco

• Mais memória

• Mais clareza mental

• Mais disposição cognitiva

• Menos dependência de café

! USO CONSCIENTE

1 a 2 cápsulas por dia. Suplemento alimentar — não substitui sono, alimentação equilibrada ou rotina saudável. Resultados variam de pessoa para pessoa.

PRÓXIMO PASSO

Seu cérebro é seu maior ativo.

Você chegou até aqui porque sabe que pode render mais. Cuide do seu cérebro com consistência, ciência e o suporte certo.

QUERO CONHECER O MEMOREX →

"Aqui, você entende antes de decidir."