

劇的に集中力がアップする 魔法のサプリメントとは！？

お世話になります。塾長の井上です。



集中力アップのための
サプリメントといえば！

最も一般的なのが**チロシン**の服用です。

コチロシンのサプリは安価で簡単に入手できて効き目も早く出るので、

病院で本格的に診察を受けるより まずはチロシンを試してみてはいかがでしょうか。

集中力の欠如は

脳内の**ドーパミン**不足によって引き起こされると考えられています。

アミノ酸の一種であるチロシンは このドーパミンの原料となるので、チロシンを摂取すると一時的にドーパミンの量を増やすことができます。



チロシンを摂取すると、10分くらいで
脳が覚せいし、

やる気と集中力が向上します。

普段、やる気が出ず体が動かなかったり、忘れ物やケ
アレスミスの多い人でも 普通の人と同じように動
くことができます。



ただし人によって効き目の大きさは違いますし、も
ともと十分にドーパミンが出ている人にはほとんど効
果がないでしょう。

またチロシンの効き目は数時間。

人によって違いますが3時間くらいを目安に考えてください。

たくさん飲んでも持続時間は同じです。

なので、効き目が切れそうになったらまた飲みなおしてください。忘れそうならタイマーをセットしておくといいですよ。

チロシンのサプリメントは日本で作られていないので、アメリカのサプリを買ってください。アマゾンのネットショップなどで最安で購入できます。

購入は

[こちらから](#)



ポイント！！



購入は

[こちらから](#)

- ・ **空腹時に飲む!**

チロシンをご飯やお肉と一緒に摂ると効果が薄れてしまうので

ドーパミンを出すには、食事の20分以上前か、2～3時間後（食事の内容による）に飲んでください。

- ・ **ビタミン、糖分と一緒に摂取する**

ビタミン C、ビタミン B6 はドーパミンを作る手伝いをする働きがあります。

チロシンと一緒にこれらのサプリを飲むと効果倍増です。

また**糖分**も脳を働かせるには欠かせないので、「」飴やガム、ジュースなどでこまめに糖분을補給するといいですよ。

ただし、お菓子やミルクティーなど余計なタンパク質が入っているものは、チロシンと同時に飲まないようにしてください。

自販機でも売っている**リアルゴールド、ドデカミン、オロナミン C**などの飲料は、ビタミン C、ビタミン B6、糖分が同時に摂れるので チロシンを飲むときに

おすすめです。



チロシンは飲み続けると耐性が「付いてきて効き目が薄れてきます。

必要な時以外は飲まず、なるべく耐性のつかない飲み

チロシンを飲んで効き目が感じられなかった場合は、
量を増やしてみてください。

300mg で効き目が出たり、
2000mg で効き目が出たりと人によって適正量はま
ちまちです。

もし 2000mg 飲んでも ミスをしたりボーッとして
しまったり 効果が出ない場合、
チロシンはあなたに向いていないのかもしれない。

ここで注意したいのが、チロシンの効き目はあくまで
一時的なものだという事です。

ドーパミンを脳内で増やしても、
数時間でまた取り込まれてしまうのです。

ぜひともここ1番のときに
集中力を発揮するためにもチロシンを
有効活用して下さいね！