



# Gå längre – bli smartare

Du vinner i längden på att gå lite längre – varje dag. Ta alla omvägar du kan. Skippa bussen, om du inte ska så långt. Gå slalom mellan träden och skutta över parkbänkarna ... Din kropp kommer att tacka dig – din knopp också. För den som rör på sig regelbundet har lättare att lära sig och komma ihåg nya saker. All motion ökar nämligen blodgenomströmningen och syretillförseln i hjärnan och förbättrar nybildandet av hjärnceller.

Bild: Emily Ryan



**Visste du att** när du rör på dig så att pulsen går upp börjar din kropp producera lyckohormonet endorfin som gör att du blir på bra humör.

**Vi gick längre förr!** I alla fall på ett sätt. Vi svenskar rör oss ett helt maratonlopp mindre i veckan i dag än vad vi gjorde på 1960-talet!



## Vardagsmotion är viktigt!

Vuxna behöver röra på sig minst 30 minuter varje dag, barn minst 60 minuter!

Läs mer på [arla.se/halsa](http://arla.se/halsa)

