



Stärk din hjärna med träning!

Knyt nävarna och håll dem mot varandra – så stor är din hjärna. Trots att den väger ungefär lika mycket som ett mjölkpaket rymmer den allt du lärt dig, allt du upplevt och alla dina minnen! Den utvecklas ständigt, och allt du gör och tänker förändrar hjärnan lite grann. Nya hjärnceller bildas, kopplingar skapas och försvinner.

Forskning visar att hjärnan är effektivare hos människor som är aktiva och rör på sig. De tänker snabbare, får bättre koncentration, minne, kreativitet och stresstålighet. Hjärnan fungerar t o m bättre av fysisk träning än av minnesträning, korsord och sudoku. Låter det märkligt? Vill du ha starkare armar, tränar du ju armarna, inte benen. Men konstigt nog är hjärnan det organ som stärks allra mest av att vi rör oss.

Vill du veta mer om hur du stärker din hjärna? Se tips från läkaren och författaren Anders Hansen på growingminds.se Fler Må bra-paneler finns på arla.se/arlakadabra

