

# HJÄRNA RÖRELSE



Visste du att när du rör på dig så mår du inte bara bättre - du förbättrar även din koncentration, sömn, kreativitet, stresstålighet och minne! Hjärnan är faktiskt den kroppsdel som stärks mest av att du rör på kroppen!

## FÖRNYA HJÄRNAN

Alla former av fysisk aktivitet gör så att det bildas fler hjärnceller, delar av hjärnan växer och hjärnans åldrande kan bromsas med flera år!



## LÄXPROMENAD

Minnestester har visat att människor lär sig **20 procent** fler glosor om de lyssnar på dem när de tar en promenad!

## BEHÖVER DU EN KREATIV KICK?

Upp och hoppa! Forskning visar att resultaten på ett kreativitetstest ökar med **60 procent** om testerna görs efter att du rört på dig!

## HUR SKA MAN TRÄNA?

Det spelar ingen roll **HUR** du rör dig - det viktiga är **ATT** du rör dig! Att bada, dansa eller åka skateboard kan vara precis lika bra som att jogga eller styrketräna.



 Hjärnfonden

Vill du veta mer om hur motion och hjärnan hänger ihop? Gå in på [www.hjarnfonden.se](http://www.hjarnfonden.se)