

Världsmästaren
i minne, Jonas
von Essen, tipsar:



BLI EN
MINNES-
MÄSTARE

KOM IHÅG MED KROPPEN

Hjärnan är fantastisk! Visste du att det t.ex. går att träna upp ett superminne? Extra roligt blir det om du tränar på ett sätt som hjärnan gillar. Prova den här minnesövningen nästa gång du går och handlar!

SPAGHETTIN
...i håret

TOAPAPPER
...i näsan

GURKA
...i skärpet

MJÖLKEN
...klafsar jag i



Minnesövning
"KROPPEN"

Om du ska handla spaghetti, toapapper, gurka och mjölk kan du placera ut sakerna på din kropp i fantasin.

Då sparar du mer information om varje sak, och hjärnan kan leta på flera ställen för att hitta och minnas!



VISSTE DU ATT?

En normal hjärna kan generera tillräckligt med energi för att tända en glödlampa?



**Arla
Kadabra**

Hitta fler tips och en intervju
med Jonas von Essen på
arla.se/arlakadabra