

**BLI EN
MINNES-
MÄSTARE**

Världsmästaren i minne,
Jonas von Essen, tipsar:

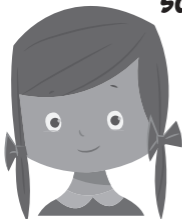
"VAD HETTE DU NU IGEN?"

Visste du att du kan träna hjärnan till ett superminne? Extra roligt blir det om du tränar på ett sätt som hjärnan gillar. Har du svårt att komma ihåg vad folk heter?

Här är ett minnestrack som gör dig till en mästare på namn!



**SÄTT IHOP VARJE PERSONS
NAMN MED EN HISTORIA
SOM GER EN ROLIG LEDTRÅD:**



**ANNA FLIPPAR
PANNKAKOR
I EN STEKPANNA.**



**OSCAR VINNER EN
"OSCAR" FÖR BÄSTA
KLASSKAMRAT!**



**MAJA ÄR TÄCKT MED
MAJBLOMMOR.**



Såhär sparar du mer rolig information om varje namn, och hjärnan kan leta på flera ställen samtidigt för att hitta och minnas!



VISSTE DU ATT?

Hjärnans blodkärl når en total sträcka av 100 000 km när de sträcks ut. Det är fyra varv runt jordklotet!

Vår hjärna väger mellan 1,2 och 1,4 kg. Ungefär lika mycket som det här mjölkpaketet!



**Arla
Kadabra®**

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