



## Träna, bli kreativare och mer koncentrerad

Idag finns det vetenskapliga bevis på att fysisk aktivitet stärker vår kreativitet. Träning hjälper oss alltså att komma på många olika lösningar på ett problem och nya smarta idéer. Dessutom blir du bättre på att göra något bra av dina idéer! Är du vältränad från början, eller i ganska god form, ökar effekten.

## TIPS!

- För extra stor effekt skall man röra på sig minst 30 minuter per dag, men redan när barn och unga rör sig 12 minuter förbättras både koncentration och läsförståelse. Så lite som fyra minuter ger effekt. Det kan vara träning, löpning eller lek som gör att pulsen ökar – så gå ut och lek på rasterna!
- Är du aktiv regelbundet 2-3 gånger i veckan i minst 2-3 månader får du bestående effekter som förbättrat minne och ökad förmåga att hålla fokus. Hjärnan blir mer effektiv! Vi tänker bättre när vi rör på oss. Och vi verkar till och med bli lite smartare!

**Vill du veta mer om hur du tränar för att blir smartare? Se tips från läkaren och författaren Anders Hansen på [growingminds.se](http://growingminds.se) Fler Må bra-paneler finns på [arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra)**

