



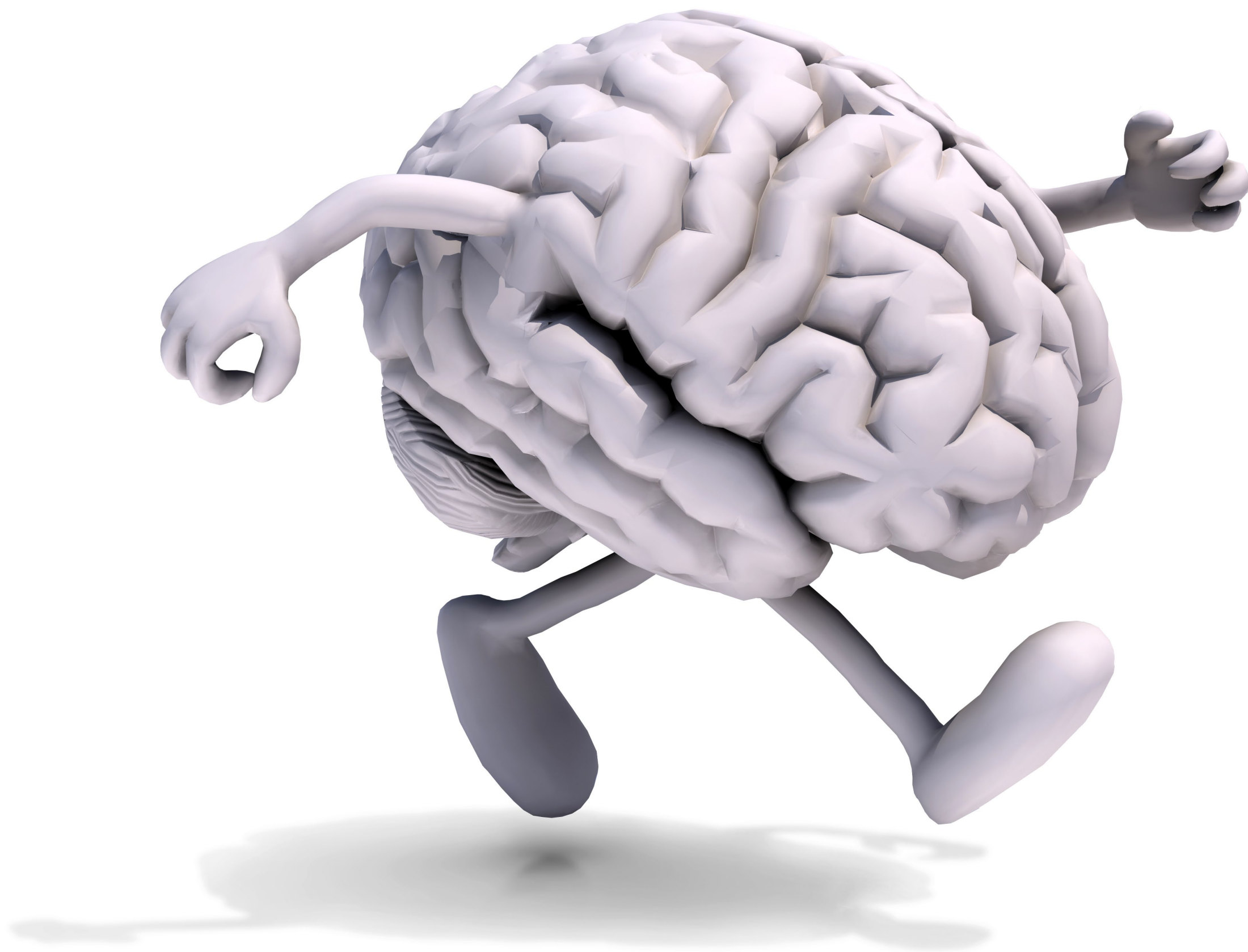
Sterk hjerne med aktiv kropp:

-

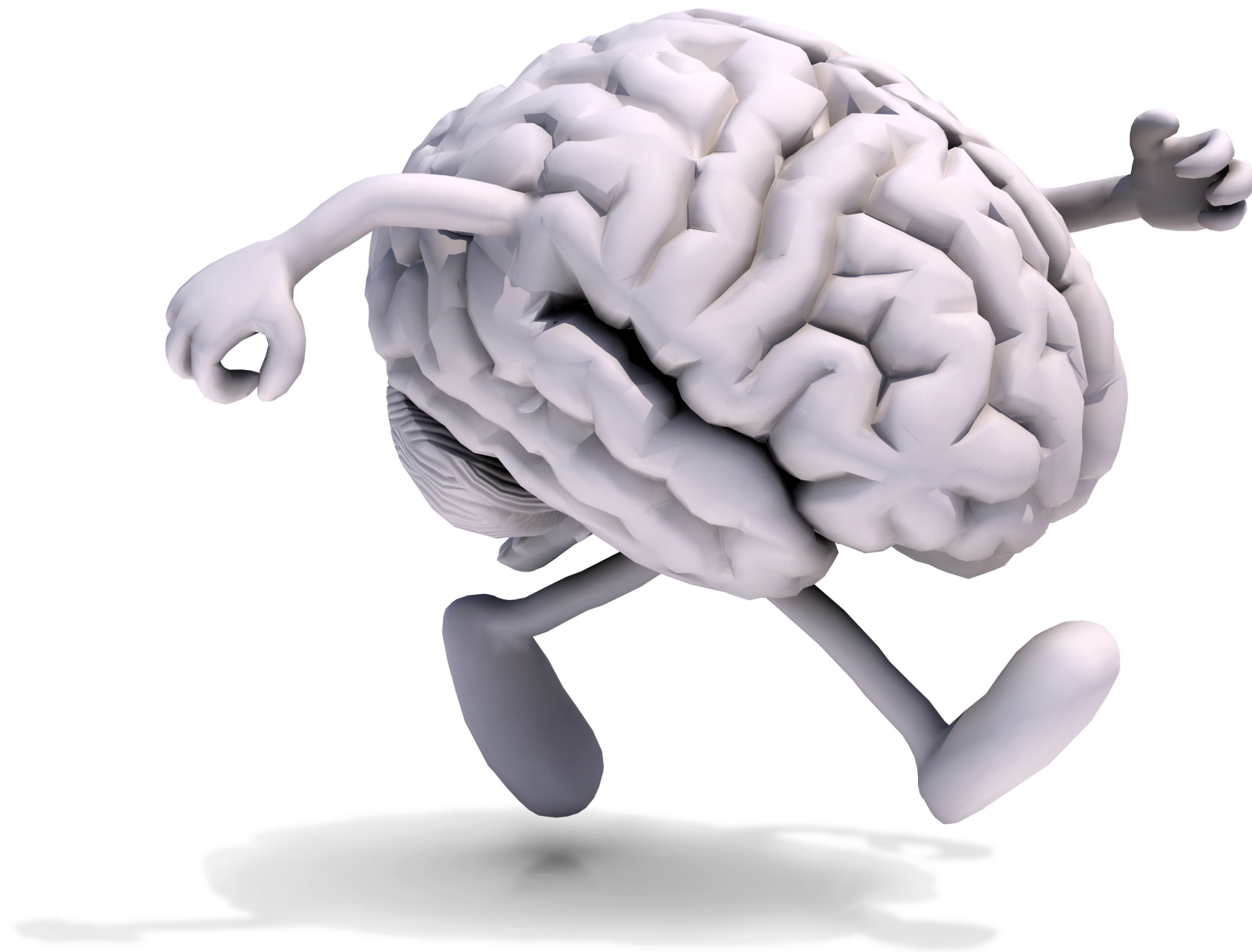
hvordan ditt viktigste organ styrkes ved
fysisk aktivitet

@treningslegen





Hva skjer med hjernen vår når vi
er fysisk aktive?



Hukommelse

-

Læring

-

Stedssans





Vil økt mengde fysisk aktivitet
øke skoleprestasjoner hos barn?

Oppmerksomhet



Aktiv læring

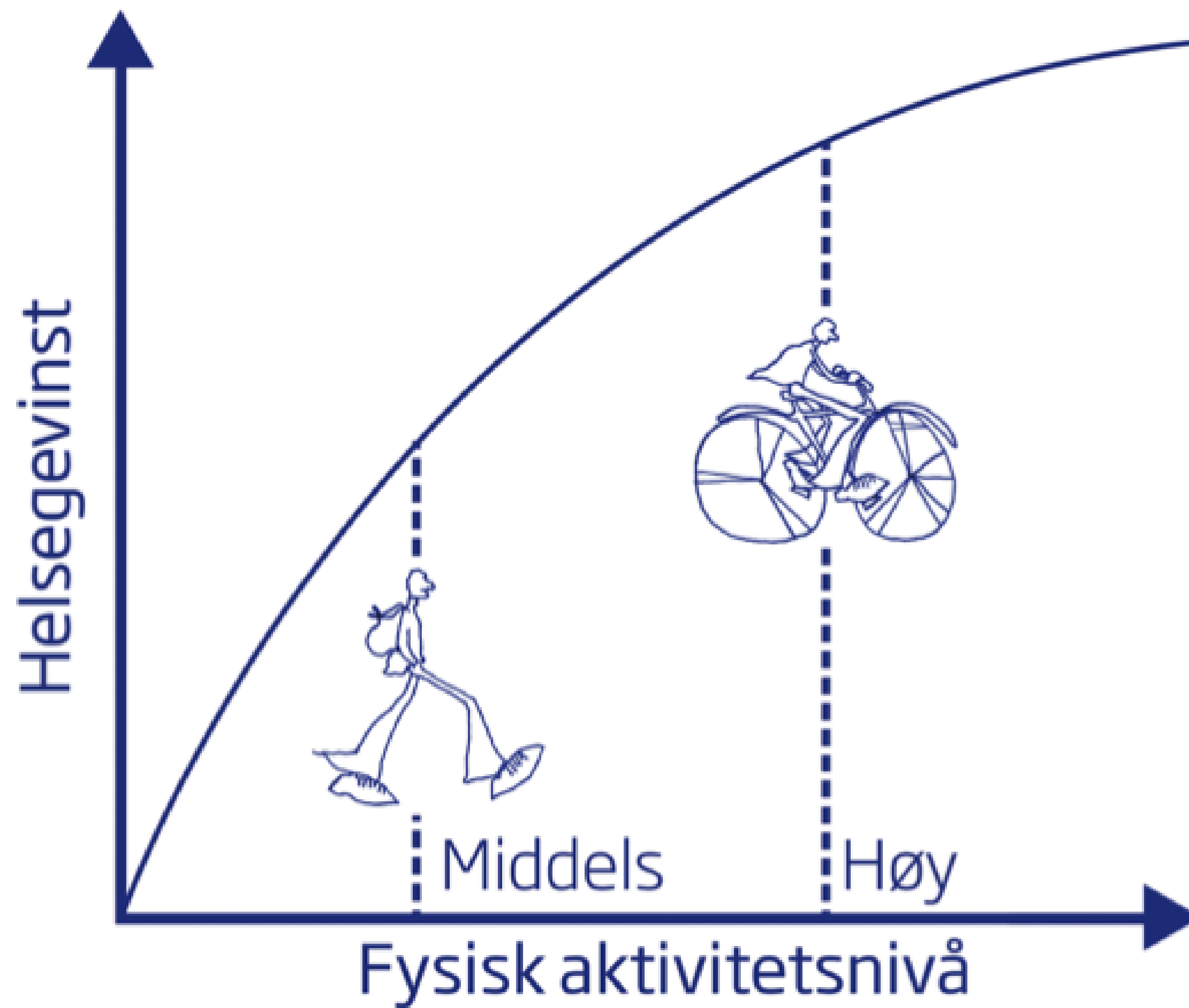


Fra kortids- til langtidsminne



Kvalme, munntørrhet, hodepine, søvnvansker, nervøsitet, redusert appetitt, magesmerter, diaré, oppkast, sure oppstøt, tannverk, rytmeforstyrrelser i hjertet, hjertebank, høyt blodtrykk, kuldefølelse, økt svetting, håravfall, kløe, hoste, smerter i svelget, tung pust, leddsmarter, skjelvninger, svimmelhet, ufrivillige bevegelser, skjelvninger, sløvhet, svingende humør, aggresjon, angst, depresjon, irritabilitet, unormal atferd, rastløshet, søvnforstyrrelser, redusert sexlyst, angstanfall, stress, redusert matlyst, vekttap, redusert høydevekst (hos barn).

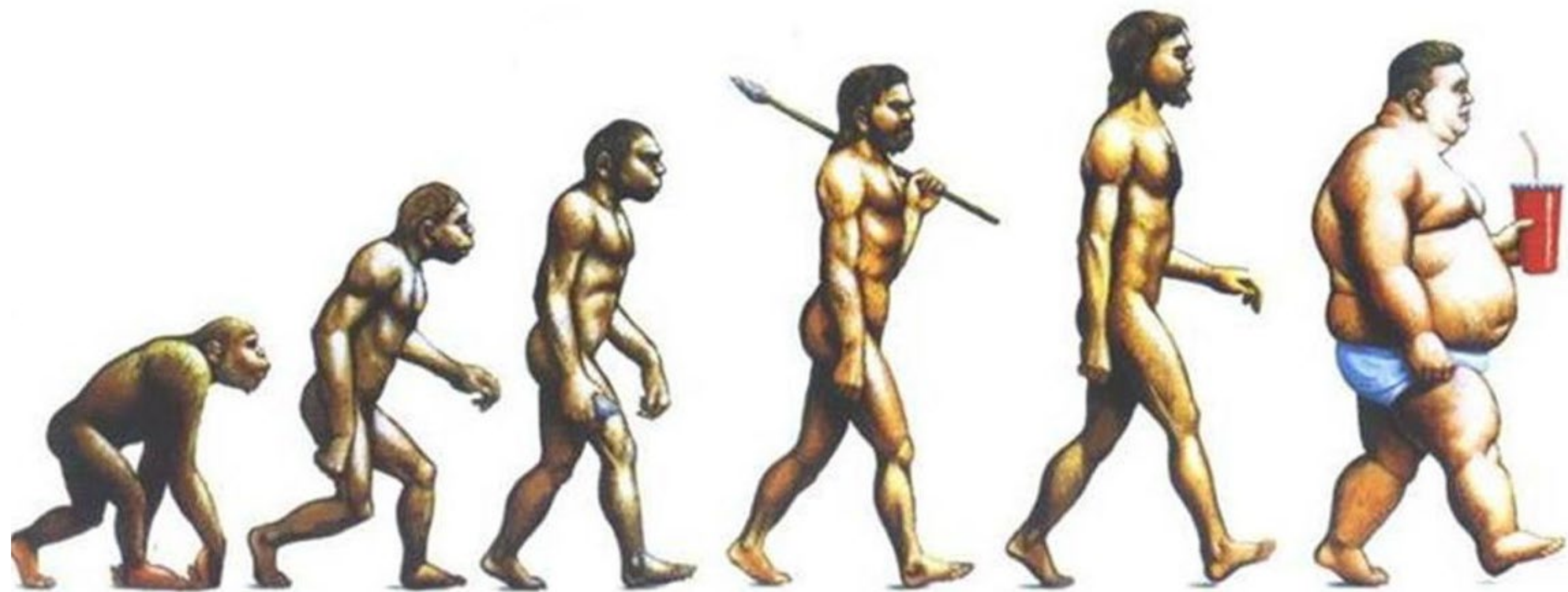
Kvalme, munntørrhet, hodepine, søvnvansker, nervøsitet, redusert appetitt, magesmerter, diaré, oppkast, sure oppstøt, tannverk, rytmeforstyrrelser i hjertet, hjertebank, høyt blodtrykk, kuldefølelse, økt svetting, håravfall, kløe, hoste, smerter i svelget, tung pust, ledd smerter, skjelvninger, svimmelhet, ufrivillige bevegelser, skjelvninger, sløvhet, svingende humør, aggresjon, angst, depresjon, irritabilitet, unormal atferd, rastløshet, søvnforstyrrelser, redusert **sexlyst**, angstanfall, stress, redusert matlyst, vekttap, **redusert** høydevekst (hos barn).



Hvorfor er vi så late?







Er vi født sånn, eller blir
vi sånn?

Hvordan kan vi
overvinne hjernens
latskap?

Finn en aktivitet du liker

Tren med noen andre

Ikke legg lista for høyt

\$11 PENDING TO GOP
\$832 TOTAL DONATED
WPA ENABLED/E*TRADE

ALARM SET 6:30AM
6:15:29 AM

SNÜZNLÜZ

Takk for meg!



Athenas

Vi tilbyr de beste foredragsholderne

