

7 VEJE TIL EN SKARP HJERNE

Bevæg dig

Motion styrker din indlæringssevne. Brug gerne mindst 30 minutter dagligt på en fysisk aktivitet, der gør dig lettere forpustet – dit hjerte vil også takke dig.

Spis sundt og varieret

Blåbær, mørk chokolade og andre former for 'brain food' er beviseligt godt for hjernen, men kan ikke stå alene. Alsidig kost giver en sund hjerne.

Pas din søvn

Når du sover, bliver der gjort hovedrent på øverste etage. En god søvnrytme giver hjernen mulighed for at gøre sig klar til en ny dags udfordringer.

Bryd rutinerne

Rutiner gør hverdagen nemmere, men de udfordrer ikke hjernen. Gør det derfor til en vane at bryde rutinen. Kør en ny vej til arbejde, prøv en ny opskrift, tal med en fremmed, besøg et nyt sted...

Lær noget nyt

Fordyb dig i noget, der er nyt og fremmed for dig. Det væsentlige er ikke at blive verdensmester, men at udfordre hjernen.

Træn din opmærksomhed

Skærp din opmærksomhed ved at lægge en plan for, hvad du vil nå, og hvordan du vil arbejde med stoffet.

Styrk din hukommelse

Der findes et væld af husketeknikker baseret på fx remser, tal, associationer, billeder. Start fx med en tur i supermarkedet uden indkøbsseddel, så er du i gang med at styrke hukommelsen.

