



Välkommen!

SVÅRT ATT SITTA STILL

När jag var liten hade jag mycket spring i benen. Samtidigt var jag tvungen att klara av att koncentrera mig och sitta still till exempel i skolan. Det var inte alltid så lätt. När rasten kom var jag överlycklig över att få springa av mig all energi som fanns i kroppen. Barn har olika mycket spring i benen, intressen och koncentrationsförmåga, men tänk på att fysisk rörelse kan ge stöd och bättre förutsättningar till koncentration oavsett vem man är. Den här veckan ger Anders Hansen oss några spännande fakta kring hur fysisk rörelse påverkar hjärnan.

CAROLINA KLÜFT

METRO HÄLSA GÖRS I SAMARBETE MED

GEN-PEP

Anders Hansen

Anders Hansen är läkare, psykiatriker och författare. Under 2016 kom han ut med boken "Hjärnstark" som har blivit en riktig succé. I boken förklarar Anders Hansen hur motion och träning stärker hjärnan.

www.metro.se
måndag 2017-01-30

METRO HÄLSA 14

Rör på dig mer och få hjärnan att må bättre

GEN-PEP. I dagens tema får Carolina hjälp av Julika, 9 år, och Anders Hansen, läkare, att illustrera hur hjärnan påverkas av fysisk rörelse. Med små insatser kan man påverka sin koncentration och sitt välbefinnande i vardagen.

TEXT: CAROLINA KLÜFT & ANDERS HANSEN FOTO: HENRY LUNDHOLM

4 min hjälper

1 Om man är fysiskt aktiv förbättrar man nästan alla tankemässiga funktioner. Man minns bättre, blir mer koncentrerad, mår bättre och tål stress bättre. Att promenera ger bra effekt, men allra bäst resultat får man om man blir svettig och får upp pulsen. Helst i minst 20 minuter men om du inte hinner det, så får du positiv effekt på hjärnan av att röra dig i så lite som fyra minuter!



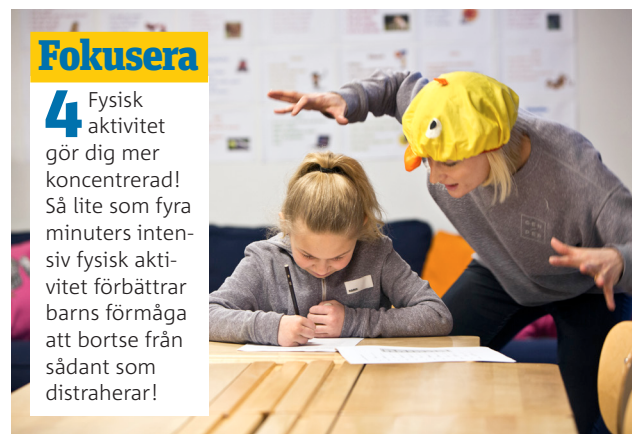
Bli bättre på dataspel

3 Man kan bli bättre på dataspel genom att vara fysiskt aktiv i fem minuter! När forskare lät barn spela dataspel "Prince of Persia" visade det sig att barnen var bättre på spelet om de hade varit fysiskt aktiva i fem minuter innan de spelade. Barnen som hade koncentrationssvårigheter märkte särskilt bra effekt i spelet.



Stå upp!

2 Vi tänker bättre stående. När barn i mellanstadiet fick stå i skolan under en del av förmiddagen förbättrades deras minne och koncentration när detta mättes med psykologiska tester på lunchen!



Fokusera

4 Fysisk aktivitet gör dig mer koncentrerad! Så lite som fyra minuters intensiv fysisk aktivitet förbättrar barns förmåga att bortse från sådant som distraherar!

GEN-PEP

• GEN-PEP är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars

hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet, bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer.

• **Rekommenderad fysisk aktivitet för barn och unga är minst 60 min om dagen,** medel- till högintensivt. Våldigt få känner till denna

rekommendation och få barn kommer upp i så många minuter varje dag.

• Följ oss för mer inspiration och kunskap:
Webben: gen-pep.se
Facebook: Gen-Pep
Instagram: @gen.pep

HÅRCENTER STOCKHOLM

Alla produkter
Tag 2
betala för 1

Gäller ej kampanjprodukter

Öppettider:
Mån-Fre, 10:00-19:00
Lör, 10:00-17:00



www.harcenter.com

Klipp 2
betala för 1
Varje lördag

Gäller ej barn & pensionärspriser

Drop in & Tidsbeställning
08-411 20 46
Olof palmegata 9

Copacabana Frisörsalong

Ta med dig annonsen!

Mån-fre
09-19
Lördag
BOKA TID

Gäller nya kunder
Dam & herr

159:-

Ordinarie pris 189:-

Pensionär & Barn

129:-

Ordinarie pris 149:-

Färg-Slingor-Toning

595:-

Kungsgatan 75

Ö Rådhuset

(Kungsholmen)

070-770 58 97

Tunnhårig – Utan hår?

Biofibre hårimplantat – en unik och enkel lösning för dig som tappat hår



Resultat direkt • Ingen konvalescens • Fint och långvarigt resultat • Både för kvinnor och män
Enkelt och snabbt ingrepp, med lokalbedövning • Utseendemässigt identiskt med naturligt hår



Biofibre Implant System

Kontakta oss för mer info: 08-662 30 50

La Clinique, Riddargatan 14, 11435 Stockholm

www.laclinique.se • info@laclinique.se

Senaste nytt dygnet runt på metro.se