10 VÄGAR TILL EN VÄLTRIMMAD HJÄRNA

1. Lös Korsord eller Sudoku

Här letar du runt i hjärnan efter möjliga lösningar och provar olika vägar. En rejäl genomkörare för hela hjärnans nätverk!

2. Se humorprogram eller stand-up comedy

Humor är perfekt hjärnträning, och bygger nästan alltid på att göra nya kopplingar i hjärnan. En komikers främsta trick är att leda oss in på en välbekant tankebana för att sedan göra ett tvärkast till något helt oväntat. Vi upptäcker en ny lösning, ett nytt tankesätt eller en oväntad kombination. Vi skrattar, och hjärnan njuter.

3. Läs

När vi läser skapar vi hela tiden bilder i huvudet, vilket underhåller hjärnan betydligt mer än när bilderna levereras färdiga via Tv:n.

4. Träna med korsvisa rörelser

När vi använder kroppen måste såklart även hjärnan jobba. Och alla rörelser där vi korsar vänster och höger sida tränar upp samarbetet mellan de båda hjärnhalvorna- (tänk: nudda höger knä med vänster hand). Dans, gympa och jonglering får ofta in de här rörelserna.

5. All form av motion

All träning är bra. Det ökar blodgenomströmningen och syretillförseln till hjärnan och förbättrar nybildandet av hjärnceller. Det har dessutom visat sig kunna påverka signalsubstanser som serotonin, dopamin och endorfiner, som styr vårt välbefinnande.

6. Spela musik, måla

Kreativa aktiviteter är utmärkt avkoppling som låter hjärnan utvecklas.

7. Gör saker på ett nytt sätt

Ta en annan väg till jobbet, läs tidningen upp och ner, prova att göra dina arbetsuppgifter i en helt annan ordning eller på ett helt annat sätt.

8. Lär dig ett nytt språk

Eller vad som helst annat som är nytt!

9. Ät bra mat

Frukt, grönsaker och fisk med omega 3 är extra bra för hjärnan.

10. Sov gott och stressa mindre

Stress och sömnbrist är de vanligaste orsakerna till dåligt minne och koncentrationssvårigheter. Så ge din hjärna tillräckligt med välbehövlig vila.

Ta hand om dig – Må bra!

Demensstöd Marks kommun
demensstod@mark.se
☎ 0320-218221 http://www.huvudsidan.se/hjarntraning/10-vagar-till-en-valtrimmad-hjarna/ hämtad 180515