



HJÄRNSTARK – BLIR VI SMARTARE AV MOTION?

Motion och träning bidrar till att stärka din hjärna. Hur kommer det sig och vad behöver du göra för att få positiva effekter av fysisk aktivitet? Vad betyder begreppen fysisk aktivitet, motion och träning och vad innebär det att vara fysisk aktiv. Vi diskuterar kring varför träning är bra – egentligen.

Vi vet alla att träning ska vara bra för oss, ändå är det många som upplever det jobbigt att bryta gamla vanor och komma igång och träna. Ursäkterna är många; jag har ett rörligt jobb, när jag kommer hem från jobbet är jag för trött, min favoritserie är på tider då jag skulle kunna träna, jag måste ta hand om hemmet efter jobbet, jag ska gå och handla, mina barn behöver skjuts, träningspasset jag vill gå på är för tidigt, träningspasset jag vill gå på ligger för sent, jag gillar inte att vara ute och träna, jag gillar inte att vara inne och träna, jag gillar inte att gå på gym, gruppträning är inte för mig, jag tycker det är tråkigt att träna själv, jag har ont i knäna, min rygg gör ont – jag måste blir bra först, jag är för tjock för att gå på gymmet – jag måste gå ned i vikt först, jag har inga snygga träningskläder, jag har inga tränings skor.... Vi har hört de flesta ursäkter som går att komma på. Vilken är din ursäkt för att inte komma igång?

Föreläsningen bryter ned alla dina ursäkter till att inte vara mer fysisk aktiv!

Det här får du med dig hem;

- Skillnaden mellan fysisk aktivitet, motion och träning
- Är du fysisk aktiv eller inte och vad behöver du göra för att bli det
- Vad är det med fysisk aktivitet som gör att kroppen mår så mycket bättre
- Vad behöver du göra som minimum för att förbättra din hälsa
- Hur du blir lycklig genom träning
- Hur du kan få ett försprång mot stress
- Hur du kan bli mer fokuserad och kreativ

Kan med fördel kombineras i en serie med föreläsningarna "Ta kontrollen över stress" och "Hurra för en ny dag?"

Längd 1-1,5h