

“

Sæt fokus på din hjerne i 2025.
Ironisk nok, er det hjernen vi
glemmer at træne. Den som skal
holde styr på det meste.

”



- Hjernetræt
- Hjernetåge
- Kemohjerne
- Stress
- Hovedpine
- Lyd og lysfølsom
- Nedsat hukommelse
- Koncentrationsbesvær
- Udfordret på balancen
- Depression
- Angst
- Overgangsalder
- Følelsen af, at mangle ord
- Forbyg demens
- Hjernerystelse
- Mindre hjerneskader

➤ Mindre stress

Reducer stress ved at have fokus på bevidstheden om nuet. Vi træner at holde fokus på én opgave af gangen. Når vi træner frigiver vi endorfiner, som mindsker stress.

➤ Mere energi

Mental stimulering som at lære nye ting og følelsen af at lykkes med en opgave. Hold hjernen aktiv og mærk hvordan energien vokser.

➤ Større overskud

Når hjerne bliver stimuleret og udfordret, opstår en naturlig træthed som sikrer dig bedre søvnvaner, som er med til at gøre overskuddet store i din hverdag.

Christina Thelin

28 14 05 07

info@mentalboost.dk

Mentalboost.dk