

# Hälsa på campus



presenterar

## ANDERS HANSEN

### ”HJÄRNSTARK”

7 februari, kl. 10.30–12.00, Aula Nordica

**Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent?**

Anders Hansen är överläkare i psykiatri och författare till böckerna ”Hjärnstark” och ”Hälsa på recept”. I sin föreläsning berättar han om den senaste forskningen kring hur motion och träning kan få fullständigt ofattbara effekter på hjärnan. Han ger konkreta tips på hur du ska röra på dig för att få de positiva effekterna - de är så omfattande att de faktiskt kan kallas för mental uppgradering.

Föreläsningen är en försmak på vårterminens Hälsa på campus som äger rum den 13 feb. Fritt inträde för anställda och studenter vid Umeå universitet. Biljetter hämtas i Infocenter, Universum.



I samarbete med



IDROTTSHÖGSKOLAN  
UMEÅ UNIVERSITET



Träna  
hjärna

