



Nytt spännande avsnitt av Mattias Ribbing Podcast och YouTube-kanal!

2021-05-16 08:13 CEST

Din hjärnas viktigaste uppgift

Veckans avsnitt ger dig bland annat svaret på **varför vi har en hjärna** och hur du **direkt aktiverar ditt långsiktiga tänkande** och blir gladare! Mattias går också igenom **myten om att barn (och vuxna!) lär sig koncentration genom att sitta stilla**.

[Klicka här för att se avsnittet på Youtube:](#)

Innehållsförteckning:

02:40 Varför har vi en hjärna?

03:24 Utveckling har alltid förknippats med fysisk rörelse

05:00 Löpträning lika effektivt som antidepressiv medicin

06:48 Därför är promenader viktiga för ALLA

07:34 Myten om att sitta stilla för att lära sig koncentration

10:24 Du får 60% fler idéer när du går

11:20 Motverka åldrande och få större hippocampus

12:24 Tvåstegsraketen för att nya hjärnceller ska överleva

[Klicka här för att lyssna på avsnittet via Spotify](#)

Mattias senaste bok Skärmsmart med samtliga forskningsreferenser hittar du här:

<https://www.bokus.com/bok/9789180060394/skarmsmart-9-hjarnregler-for-prestation-och-valmaende-i-en-digitaliserad-vardag/>

Pod- och videoproduktion: <https://ankarskold.com>

Mattias Ribbing är **hjärnträningsexpert**, trefaldig svensk mästare i minne och internationellt utsedd till Grandmaster of Memory. Han är **författare till fyra böcker** om hjärnan och lärande som alla är utgivna av Bonnier med över **80 000 sålda exemplar** och han förekommer regelbundet som expert i media.

Som föreläsare har Mattias anlitats av **Harvard Business School** och genomfört föreläsningar i New York, Los Angeles och Chicago. Han föreläser regelbundet runt om i Sverige med kunder som innefattar **Skolverket, Ericsson, Tele2, PwC, Jordbruksdepartementet, Säpo, Trafikverket, Proffice, Räddningstjänsten, Novartis** etc.

Mattias har haft större samarbeten med **SvD** (video-kurser), **Ledarna – Sveriges chefsorganisation** (utbildningsserie) och **Lärarnas Riksförbund** (föreläsningar).

Kontaktpersoner



Mattias Ribbing

Presskontakt

författare, föreläsare och minnesmästare

mattias@mattiasribbing.se

070-440 16 79