



Ny spännande kunskap i Mattias Ribbing Podcast och Youtube-kanal

2021-05-23 08:13 CEST

Mat för en skarpare hjärna!

I veckans provocerande avsnitt får du lära dig **vilket sorts bränsle vår hjärna fungerar bäst på** enligt nya spännande studier. Du får också de **oväntade sambanden mellan mat och skärmanvändande**, och **hur du överlistar superstimulus** + många fler tips!

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

Innehållsförteckning:

04:00 Träning inte avgörande för god hälsa (2 studier nämns)

05:40 Mattias kostoptimering inför minnestävlingar

11:29 Hjärnan som hybrid-bil och kroppstillverkad glukos

12:50 Ketoner som mer hållbart bränsle (3 studier nämns)

17:35 "Dieten" äta lite av allt, gav 120% större midjemått

19:04 Superstimulus och att INTE "äta lite av allt" på skärmen

24:39 Biohacking, mätning och minskat näringsinnehåll i mat

28:00 Superfrukosten: Kaffe mixat med mct-olja och osaltat smör

30:57 Grundandet av Upgrit.se

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

För 20% rabatt hos [Upgrit.se](#) på alla produkter i eget varumärke (endast maj månad), **rabattkod: ribbingpod**

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