

Wat doet bewegen met ons brein?

*Het effect van bewegen/ sporten op cognitieve vermogens,
psychische gezondheid en sociaal functioneren.*

Fysieke effecten:

- betere doorbloeding
- meer capillairen/ haarvaten
- meer synapsen/ verbindingen tussen zenuwcellen
- grotere neuronale plasticiteit/ stimulans hersenontwikkelingen
- remming van beta amyloid/ een stof geassocieerd met Alzheimer

Toename van productie van o.a.

- endorfine
- dopamine
- serotine

Mentale effecten

- afleiding
- zelfbeeld
- zelfcontrole
- zelfwaarde

Indirecte effecten via

- verbeterde slaap
- toename diversiteit darmbacterien

Cognitieve functioneren verbeterd

Toename van:

- concentratiegeheugen
- geheugenfunctie
- reactietijd
- redeneren
- creativiteit

Vertraagd de achteruitgang

Waaronder de ontwikkeling van:

- Alzheimer
- Dementie
- Parkinson

Beter in je vel

Je gaat je prettiger voelen

En het helpt klachten te verminderen bij:

- ADHD
- autisme
- Burn-out & stress
- depressie
- Posttraumatische stressstoornis (PTSS)
- verslaving

-Kijk ook op de site www.bewegenvoorjebreain.nl voor informatie en tips:

Hoe kom je in beweging (en hoe blijf je in beweging :-)