

# BTH idrottsakademi



## ANDERS HANSEN

Överläkare inom psykiatri  
och författare

**16 MARS**  
DIGITALT VIA ZOOM

## TRÄNA FÖR DIN HJÄRNA

**BTH idrottsakademi** har i samverkan med RF SISU Blekinge, bjudit in Anders Hansen, överläkare inom psykiatri och en välkänd författare. Anders är just nu högaktuell i andra säsongen av den populärvetenskapliga tv-serien ”Din hjärna” som sänds på SVT.

*När du rör på dig blir du inte bara piggare och mår bättre. Träningen påverkar även koncentrationen, minnet, sömnen, kreativiteten och stresståligheten – till och med din personlighet och intelligens. Du tänker helt enkelt snabbare!*

*Anders Hansen kommer i föreläsningen att ge konkreta tips på hur du ska röra på dig för att få de positiva effekterna. Dessa är så omfattande att man faktiskt kan kalla dem för en mental uppgradering.*

**Anders Hansen** är överläkare inom psykiatri och författare till ”Hälsa på recept”, ”Hjärnstark” och ”Skärmhjärnan”. Hans böcker är hittills översatta till 22 språk. Anders är en efterfrågad föreläsare och har medverkat i tv-program som Vetenskapens värld, Nobelstudion och Skavlan. År 2019 slog han lyssnarrekord med sitt sommarprat i P1 och är just nu aktuell i andra säsongen av den populärvetenskapliga tv-serien ”Din hjärna” på SVT.

**Föreläsningen sker digitalt via Zoom.**

**Tisdag 16 mars 19:00-21:00.**  
**<https://bth.zoom.us/j/9773326670>**

Vid frågor kontakta [martin.soderberg@bth.se](mailto:martin.soderberg@bth.se)