

## Vidste du at...

1. **Det er sundt at grine!** Når du griner, frigiver din krop endorfiner, som kan reducere stress og forbedre dit humør.
2. **En gåtur kan booste din kreativitet!** Studier viser, at blot 10 minutters gang kan øge din kreative tænkning.
3. **Søvn gør dig mere effektiv!** Voksne bør sove 7-9 timer hver nat. Personer der sover 8 timer, når mere i deres 16 vågne timer end personer, der sover i 6 timer, når i deres 18 vågne timer.
4. **Kram kan sænke blodtrykket!** Fysiske berøringer som kram kan frigive oxytocin, som giver en følelse af tryghed og velvære.
5. **At synge kan gøre dig glad!** Når du synger, aktiveres de samme områder i hjernen, som udløser lykkehormoner.
6. **For lidt søvn kan få dig til at spise mere.** Når du er træt, producerer din krop mere ghrelin (sulthormonet), hvilket kan øge din appetit – og særligt give dig hang til mere af det søde, det fede og det salte.
7. **Frisk luft gør dig skarpere!** At tilbringe tid udenfor kan forbedre koncentrationen og mindske stress. En gåtur i naturen kan reducere stresshormoner mere effektivt end en tur i byen.
8. **Motion kan gøre dig lykkeligere!** Når du bevæger dig, producerer din krop serotonin og dopamin, som øger din følelse af velvære.
9. **Mangel på søvn kan påvirke din evne til at træffe beslutninger** – lige så meget som alkohol.
10. **Aktivitet i hverdagen**, hvad enten det er fysisk, mentalt eller socialt, **kan gøre det lettere at håndtere dagligdagens udfordringer og øge følelsen af glæde.**

