

Lev til du blir 100:

-

fire nøkler til god fysisk, psykisk og sosial helse



@treningslegen



Søvn

“Sleep is for wimps”

- Margaret Thatcher



Søvn



Sosiale relasjoner



The meaning of life is to find your
gift. The purpose of life is to give it
away.

— *Pablo Picasso* —

Mening

Original Investigation | Public Health



Cite Permissions Metrics Comments

Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years

Aliya Alimujiang, MPH¹; Ashley Wiensch, MPH¹; Jonathan Boss, MS² ; [et al](#)

» [Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA Netw Open

Published Online: May 24, 2019

2019;2;(5):e194270. doi:10.1001/jamanet-workopen.2019.4270

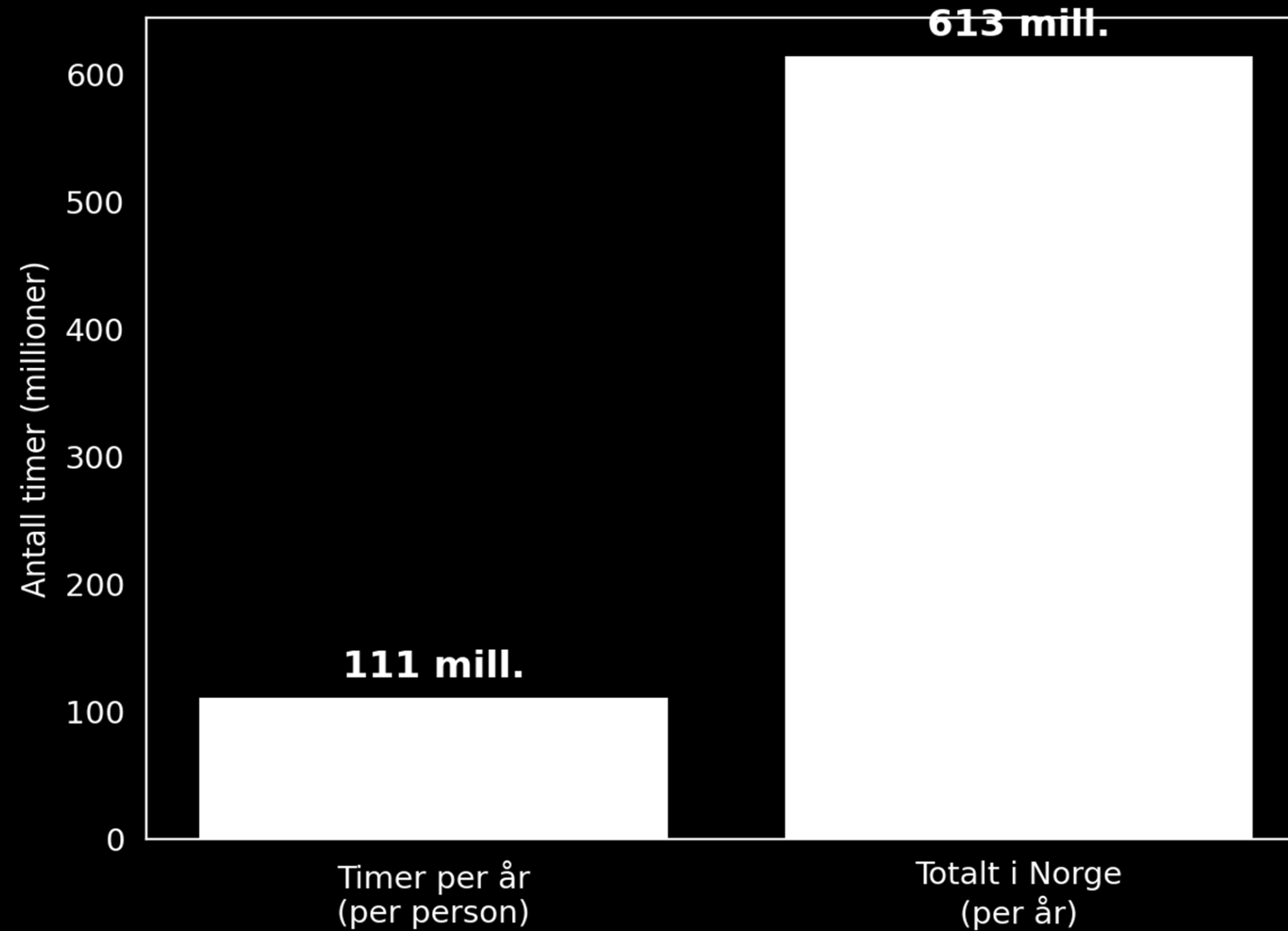
Takk

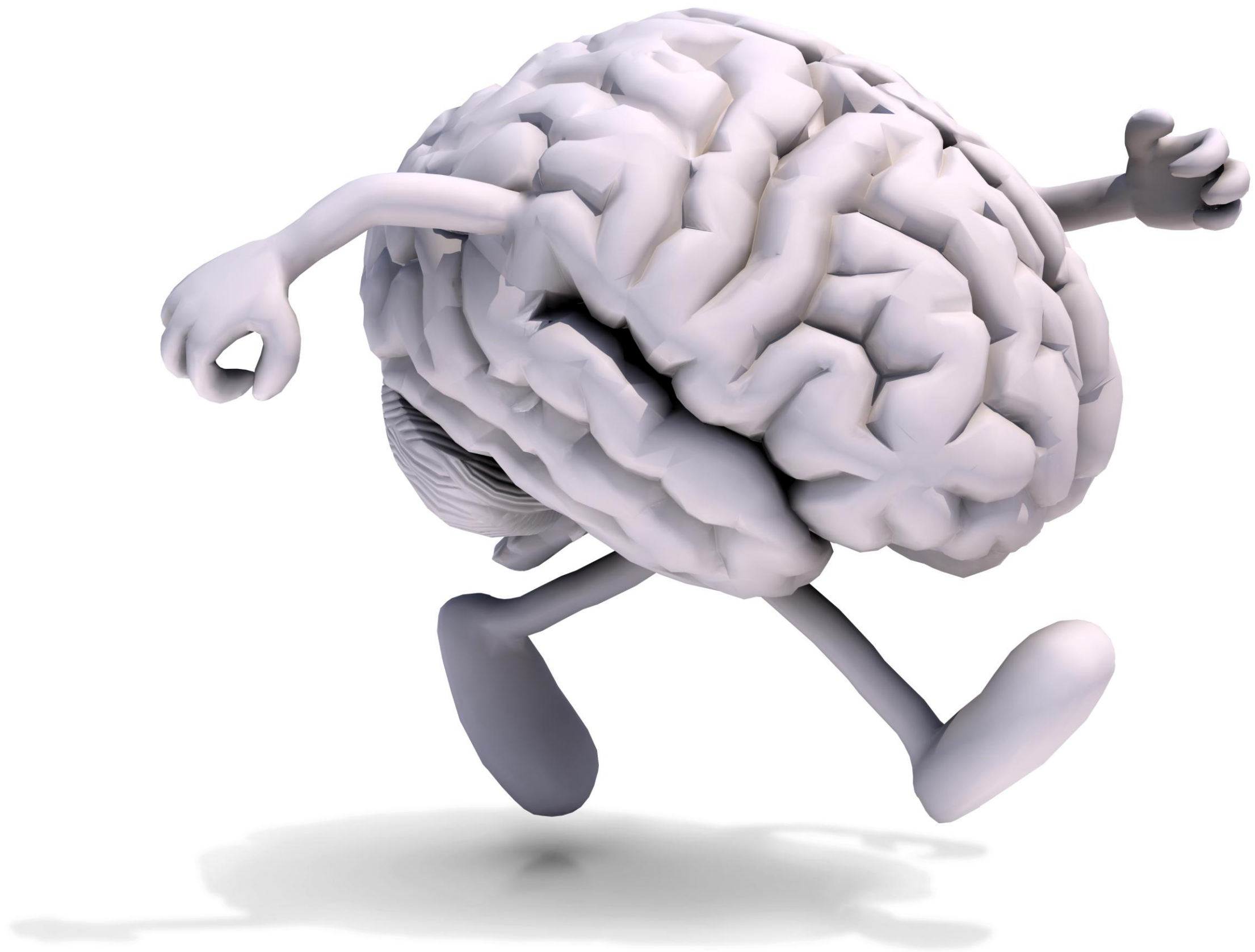
for at du er

frivillig

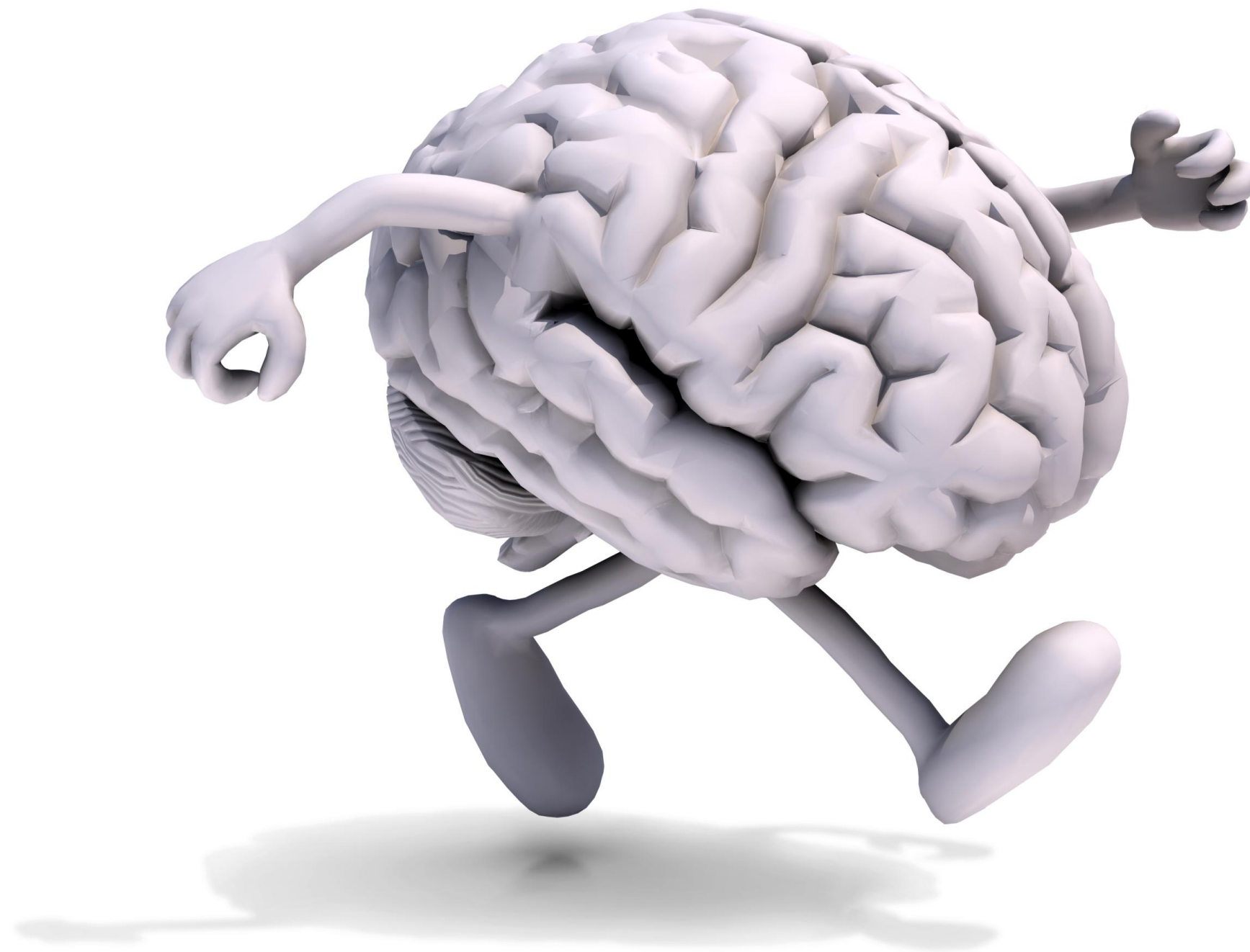
Frivillig arbeid i Norge

Frivillig innsats i Norge – hvert år





Hva skjer med hjernen vår når vi
er fysisk aktive?

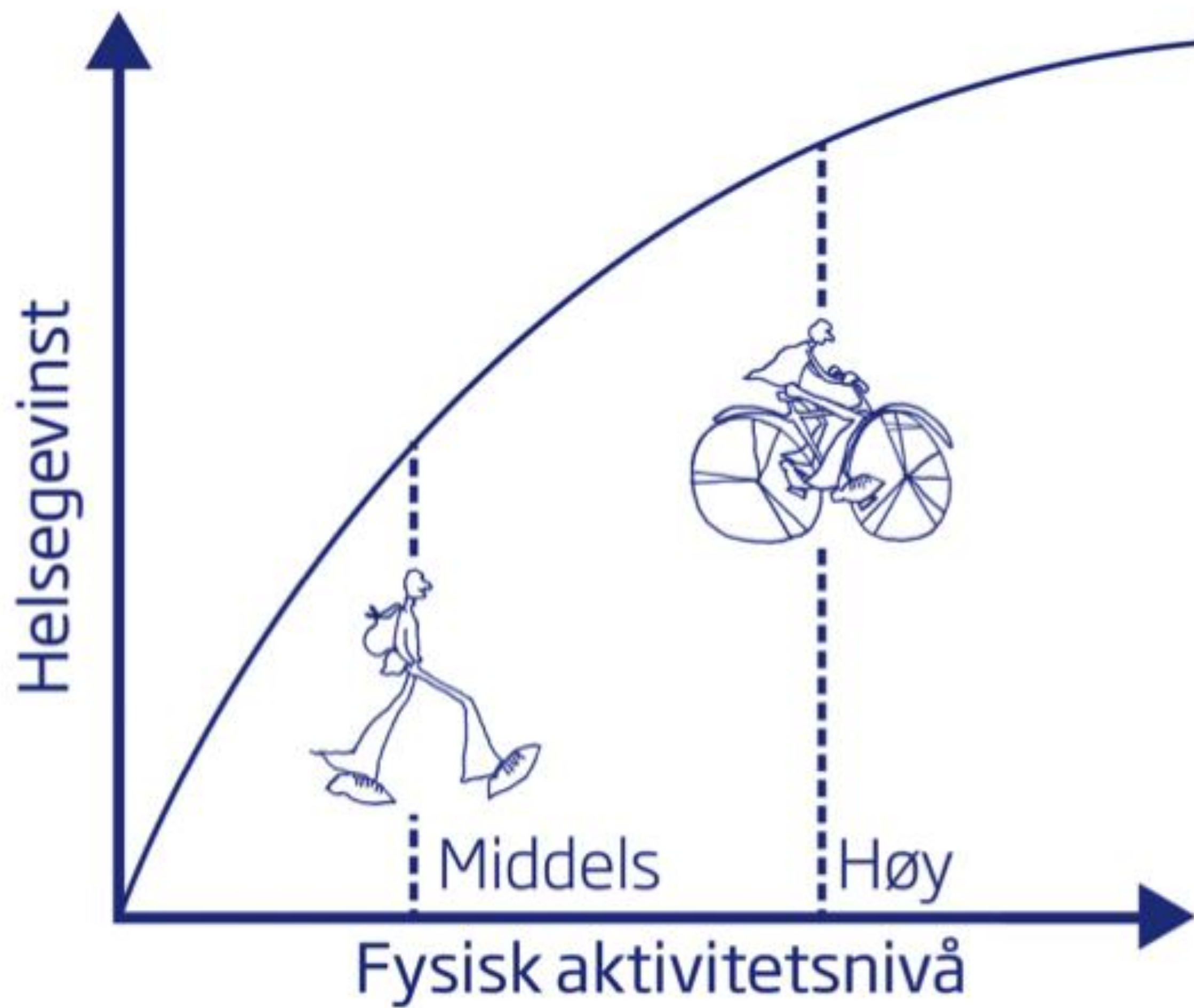


Men fremfor alt, tab ikke lysten til at gå. Hver dag går jeg meg til mitt daglige velbefindende og fra enhver sykdom. Jeg har gått meg til mine beste tanker, og kjenner ingen tanke så tung, at man ikke kan gå den av seg.

Søren Kierkegaard, 1813 – 1855

Mental helse og livskvalitet





Hvorfor er vi så late?





Er vi født sånn, eller blir
vi sånn?

Hvordan kan vi
overvinne hjernens
latskap?

Finn en aktivitet du liker

Tren med noen andre

Ikke legg lista for høyt

\$11 PENDING TO GOP
\$832 TOTAL DONATED
WPA ENABLED/E*TRADE

ALARM SET 6:30AM
6:15:29 AM

SNÜZNLÜZ

Takk for meg!



Athenas

Vi tilbyr de beste foredragsholderne

OLE PETTER HJELLE

STERK HJERNE

MED AKTIV KROPP

ØKT INTELLIGENS • BEDRE HUKOMMELSE
• BEDRE STRESSMESTRING • MER KREATIV
• LENGRE OG BEDRE LIV • REDUSERT RISIKO
FOR DEPRESJON OG DEMENS



Dr. OLE PETTER HJELLE

LEV TIL DU BLIR 100

7 NØKLER TIL ET
LANGT OG GODT LIV



Ole Petter Hjelle Tine Mejlbo Sundfør

Mat for hjernen

Maten og rådene som gjør
deg smartere, i bedre humor,
mer kreativ, mer opplagt og
gir deg et lengre og bedre liv

VÆR FØRE VAR:
REDUSER RISIKOEN
FOR DEPRESJON
OG DEMENS



DR. OLE PETTER
HJELLE

DET DIGITALE DOPET



Hvordan bli kvitt
skjermavhengigheten



OLE PETTER
HJELLE

Fokus

få tilbake
oppmerksomheten

Hvordan gjenvinne konsentrasjonen
i en verden av støy

