

## **DYRK MOTION**

Det at sørge for at få **20-30 minutters motion de fleste af ugens dage** viser sig at have **en større humørløftende effekt end de bedste antidepressive piller.**

Daglig motion hjælper også med at  **mindske angst og vrede**, fordi motion udløser endorfiner (dvs. hormoner der afslapper og beroliger dig).

**Det er ikke afgørende hvilken slags motion** du dyrker – gåture, løbeture, cykelture, roning, svømning, fitness, etc.

Hvis motionen skal have effekt på din evne til at regulere dine følelser, er det eneste der betyder noget at du dyrker **regelmæssig motion.**