

# Hersenfitness

## Voor een optimaal functionerend brein

Je brein is verantwoordelijk voor al je gedachten, gevoelens en gedrag. Dus ook voor stress, slapeloosheid, hyperactiviteit en depressiviteit. Het mooie is, dat je brein flexibel en veerkrachtig is. Het kan zichzelf aanpassen en verbeteren. NeurOptimal® neurofeedback is een vorm van hersenfitness: het helpt je brein om zo goed mogelijk in conditie te komen én te blijven.

Tijdens een neurofeedbacktraining zit je rustig in een stoel. Net als bij een EEG, meten een paar

sensoren op je hoofd de hersenactiviteit. Geavanceerde software monitort je brein en geeft de hersenen een signaal wanneer je uit balans raakt. Dat signaal leert je brein dat

**Neurofeedback helpt onder meer bij burn-out-klachten, depressiviteit, ADHD, slapeloosheid en 'chemobrein'**

er iets gebeurt wat niet de bedoeling is. Je hersenen sturen zichzelf bij. Na een aantal trainingen merk je dat je 's ochtends uitge-



rust opstaat, dat je lekkerder in je vel zit, dat je een helder hoofd hebt en je beter kunt concentreren, en dat je de zonnige kant van het leven weer ziet.

NeurOptimal® is de nieuwste, meest geavanceerde neurofeedbacktraining ter wereld. Je kunt de trainingen op zich volgen of deze, in overleg met je behandelend arts of psycholoog, combineren met behandeling of therapie.

Wil je beter slapen, je beter voelen of beter presteren? Vind een trainer bij jou in de buurt op [www.nvnf.nl](http://www.nvnf.nl)

Overigens hebben topsporters en topmusici de hersentrainingen ook ontdekt. Je hoeft tenslotte niet ziek te zijn om beter te worden.

