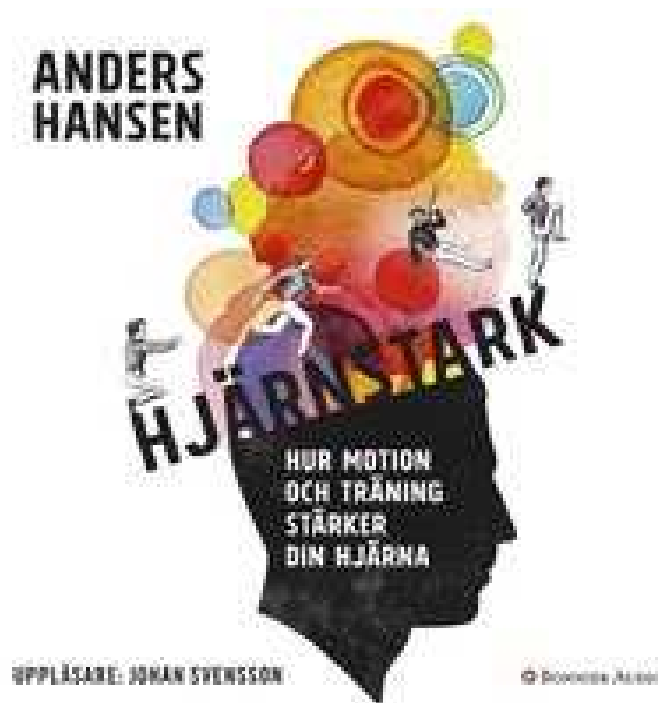


Tags: Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna bok pdf svenska; Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna MOBI download; Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna e-bok apple; Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna las online bok; Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna epub books download; Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna ladda ner pdf e-bok

Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna PDF E-BOK

Anders Hansen,David MacHin



Författare: Anders Hansen,David MacHin

ISBN-10: 9789176513156

Språk: Svenska

Filstorlek: 3368 KB

BESKRIVNING

Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent? Se då till att röra på dig! Regelbunden träning har nämligen visat sig vara den bästa hjärngympan som finns, bättre än sudoku, korsord och alla tänkbara kosttillskott tillsammans. Man vet i dag att hjärnan är enormt föränderlig. Det bildas ständigt nya hjärnceller och nya kopplingar skapas och försvinner. Allt du gör, till och med varje tanke du tänker, förändrar din hjärna lite grann. Och det gör i allra högsta grad även motion och träning. När du rör på dig blir du inte bara piggare och mår bättre, det påverkar också koncentrationen, minnet, måendet, sömnen, kreativiteten och stresståligheten - till och med din personlighet och intelligens. Du tänker helt enkelt snabbare och kan lägga i en extra "mental växel", till exempel för att kunna koncentrera dig när det är stökigt omkring dig. Och alla som rör på sig får de här fördelarna, barn, vuxna och gamla. I Hjärnstark visar Anders Hansen, överläkare i psykiatri och författare till boken Hälsa på recept, vilka mekanismer i din hjärna som omvandlar promenaden eller löprundan till inget mindre än en mental "uppgradering". Du får lära dig vad det beror på och du får konkreta tips på hur du ska röra på dig för att uppnå alla positiva effekter som forskningen har kunnat visa.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hjärnstark - Anders Hansen berättar om hur motion och träning stärker ...

Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent? Se då till att röra på dig! Regelbunden träning har nämligen

Köp Hjärnstark pocket på apotea.se

Hjärnstark är en bok som bygger på vetenskap och resulterar i ökad träningsmotivation.

Recension: Hjärnstark av Anders Hansen (Hjärnstark: hur motion och ...

Referat av boken "Hjärnstark - hur motion och träning stärker din hjärna". NeuroOptima erbjuder neurologisk rehabilitering och rekommenderar denna bok.

HJÄRNSTARK : HUR MOTION OCH TRÄNING STÄRKER DIN HJÄRNA

LÄS MER