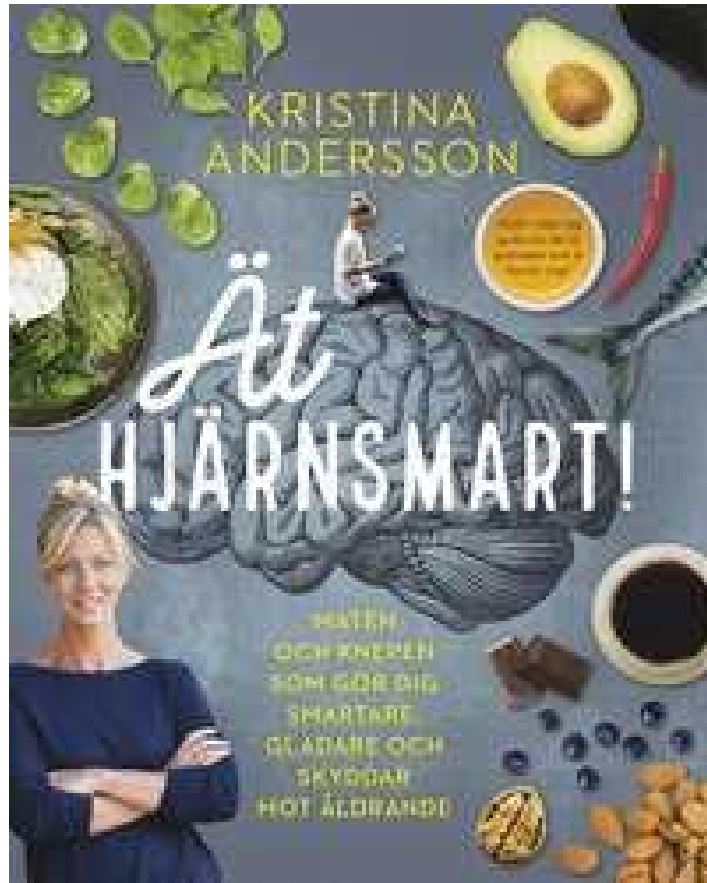


Tags: Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande ladda ner pdf e-bok; Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande e-bok apple; Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande epub books download; Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande MOBI download; Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande las online bok; Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande bok pdf svenska

---

## **Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande PDF E-BOK**

**Kristina Andersson**



Författare: Kristina Andersson

ISBN-10: 9789177835233

Språk: Svenska

Filstorlek: 3519 KB

## BESKRIVNING

Maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande. Vill du: Bli lite piggare och smartare, kanske redan innan lunch? Fatta bättre beslut på jobbet? Skapa de bästa förutsättningarna för dina barns inläring? Förstå vad som styr dina matval? Minska risken att drabbas av nedstämdhet och åldersrelaterade förändringar i hjärnan? Ja, då ska du ta en titt på vad du lägger på tallriken. Via valet av mat kan du nämligen påverka din hjärnas mentala kapacitet och funktion både på kort och lång sikt. Bokens goda och hjärnsmarta recept hjälper dig att göra de rätta valen för dagens alla måltider! Ät hjärnsmart! är en heltäckande bok om hur kosten påverkar hjärnan och våra matval. Här får du lära dig om vika råvaror som förbättrar minnet och inläringen, och hur du skapar goda förutsättningar för bättre psykisk hälsa och ett långt liv. Du får veta varför du faller för söta smaker trots att du försöker låta bli. Boken belyser också den åldrande hjärnans förändringar som demens och försämrat minne samt förhållandet mat och ADHD och autism. Kristina Andersson är näringsfysiolog, utbildad på Karolinska Institutet, och en av Sveriges mest kunniga experter inom mat och hälsa. Alltid på läst i aktuell forskning och ständigt förekommande i debatter kan Kristina konsten att entusiasmera och pedagogiskt förmedla sin kunskap. Hon syns även i diverse tv-sammanhang - från expert i Biggest Loser till Diabetesgalan och barnprogram för UR.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Ät hjärnsmart! maten och knepen som gör dig smartare, gladare och ...**

Utförlig information. Utförlig titel: Ät hjärnsmart!, maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande, Kristina Andersson ; [recept ...

### **Hälsosamma böcker - Välkommen till Bonniers bokklubb**

Undertitel: maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande

### **Ät hjärnsmart! - Livsenergi**

LIBRIS titelinformation: Ät hjärnsmart! : Maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande / Kristina Andersson ; foto: Bianca Brandon-Cox.

**Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande**

***LÄS MER***