

Hjernestærk PDF

Anders Hansen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Anders Hansen
ISBN-10: 9788740037883
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3222 KB

BESKRIVELSE

Det vigtigste, du kan gøre for din hjerne, er at bevæge dig. Vil du øge din stresstærskel, forbedre din hukommelse og styrke din kreativitet og intelligens? Så sørg for at bevæge dig! Ny hjerneforskning viser, at motion og træning har helt ufattelig stor indflydelse på vores hjerne. Faktisk er hjernen det af vores organer, som påvirkes allermest af, at vi bevæger os. Og det gælder alle, uanset alder. I Hjernestærk kortlægger overlæge Anders Hansen, hvorledes din hjerne påvirkes af motion, og hvordan du selv kan bruge den viden aktivt til at få det bedre. Han giver også konkrete råd til, hvordan og hvor meget du skal bevæge dig for at opnå de omfattende mentale gevinster. Om forfatteren: Anders Hansen er læge fra Karolinska Institutet og civiløkonom fra handelshøjskolen i Stockholm. Han arbejder som overlæge i psykiatri, men skriver også bøger og artikler. Bogen 'Hälsa på recept' (skrevet sammen med Carl Johan Sundberg) fra 2014 er solgt til otte lande, heriblandt Danmark, hvor den udkom i 2015 under titlen 'Motion som medicin'. Han har publiceret over 2.000 artikler om medicinsk forskning og lægemidler i bl.a. Dagens Industri, British Medical Journal og Läkartidningen. Han har også medvirket i radio og tv og holder ofte forelæsninger.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Hjernestærk: sådan styrker du din hjerne med motion og træning (Forfatter: Anders Hansen, Forlag: Politiken, Format: Indbundet, Type: Bog, ISBN: 9788740037883)

Med EDC Boligindekset finder du en nem og hurtig oversigt over ejerlejligheder til salg i 2942 Skodsborg.

Anders hansen. Det vigtigste, du kan gøre for din hjerne, er at bevæge dig. 'Hjernestærk' er solgt i over 55.000 eksemplarer i Sverige. hjernestærk

HJERNESTÆRK

[Læs mere ...](#)