

Sund hjerne - godt liv PDF

Wendy Suzuki



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



Forfatter: Wendy Suzuki
ISBN-10: 9788771583700
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1399 KB

BESKRIVELSE

Udadtil var alt perfekt i Wendy Suzukis liv. Hun var anerkendt i hele verden for sin hjerneforskning, modtog priser, fik ros af forskerkolleger og udgav artikler i anerkendte tidsskrifter. Hun var fastansat ved et førende universitet og stod i spidsen for sit eget laboratorium. Kort sagt alt, en forsker kan drømme om. Men ... Wendy Suzuki var også en 40-årig arbejdsnarkoman med usund livsstil og lidt for mange kilo på sidebenene. Single og tynget af ansvar, utilpashed og problemer med at omgås andre. Kort sagt havde hun brug for at lave noget om i sit liv. Som hjerneforsker begyndte hun at tage sin egen medicin og gøre alt det, der er godt for hjernen, kroppen og livet. Hun begyndte at træne og arbejde smartere og mere fokuseret. Efterhånden som hendes krop forandrede sig, blev hun mere målbevidst. Wendy fik et socialt liv, hun begyndte at være kreativ og dyrke meditation og mindfulness. Undervejs brugte hun sin viden fra hjerneforskningen om, hvordan de forskellige aktiviteter booster hjernen og livet i det hele taget. I Sund hjerne – godt liv forklarer Wendy Suzuki, hvordan krop og sind hænger tættere sammen, end vi måske tror, og hun viser, hvordan hun har forandret sin hjerne – og sit liv – til det bedre. Sund hjerne – godt liv er let at gå til, og Wendy Suzukis fortælling og erfaringer som forsker og privatperson kan være med til at ændre din opfattelse af din hjerne, dit velvære og din livsglæde. Gennem historier om banebrydende hjerneforskning og om sit eget liv giver Wendy Suzuki også praktiske tips og gode råd til, hvordan du styrker din hukommelse, aktiverer dig selv mentalt og lærer nye færdigheder, som kan gavne din krop og dit liv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sund Hjerne - Godt LIV (Danish Edition) [Wendy Suzuki] on Amazon.com. *FREE* shipping on qualifying offers. Udadtil var alt perfekt i Wendy Suzukis liv. Hun var ...

Et godt grin, sociale relationer, nærende kost og moderat motion. Opskriften på et godt liv som ældre (og i øvrigt) ... En sund hjerne starter i tarmene

3 tips til en sund hjerne Man kan godt blive lidt bange for, om hjernen nu kan holde til det hele, ikke? Bare rolig, det kan den. Du skal bare give den det her.

SUND HJERNE - GODT LIV

[Læs mere ...](#)