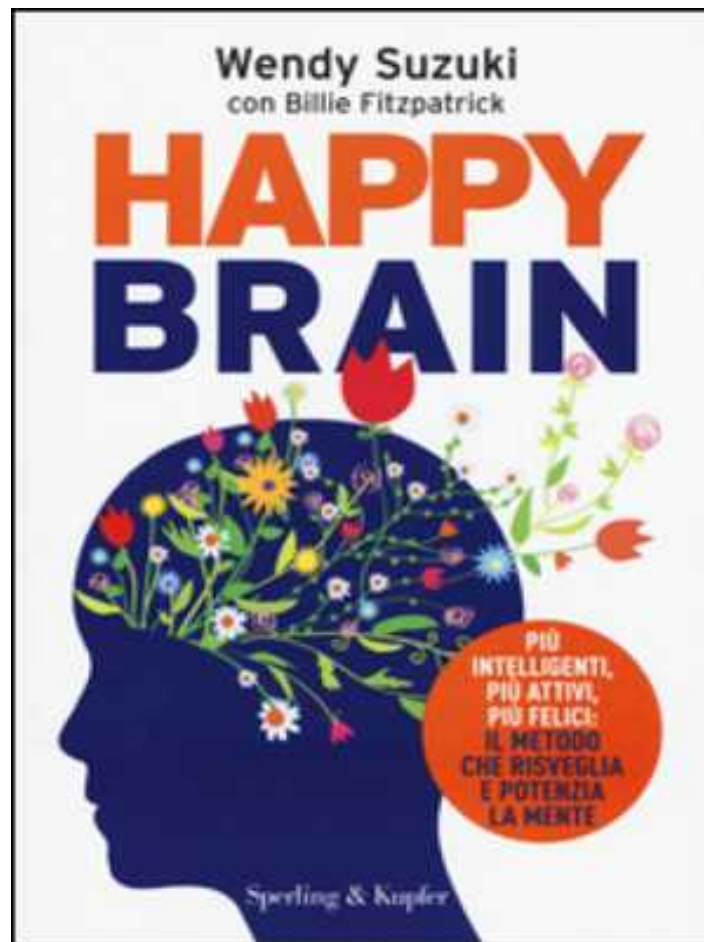


Happy brain PDF

Wendy Suzuki



Questo è solo un estratto dal libro di Happy brain. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Wendy Suzuki
ISBN-10: 9788820058067
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4920 KB

DESCRIZIONE

Ricercatrice in neuroscienze, una cattedra all'università e grandi riconoscimenti professionali. Per il resto, alla soglia dei quarant'anni, Wendy Suzuki è single, sovrappeso e senza amici. In poche parole, non è felice. Finché decide che deve cambiare qualcosa nella sua vita e inizia un esperimento su se stessa. Si rende conto che intere aree cerebrali sono inutilizzate, soprattutto quelle sensoriali. Il primo passo è riconnettere il cervello al corpo praticando attività fisica regolare e adottando un regime alimentare più sano che la rimetta in forma. Scopre così che più fa movimento più le piace. Cresce la motivazione, il corpo si rafforza e si tonifica, cala il peso e aumenta l'energia. Inaspettatamente, si accorge di avere anche una memoria migliore e di essere più creativa, rapida ed efficace sul lavoro. E da ex timida, si rivela persino brillante a livello sociale: fioccano gli inviti e con essi nuove attività, stimoli e incontri romantici. Da neuroscienziata Wendy ha indagato le ragioni biochimiche dietro questi mutamenti repentini per dare anche a noi la chiave del suo sorprendente successo. Attraverso la propria esperienza, descrive un percorso facile e valido per tutti, arricchito da consigli pratici per migliorare in soli quattro minuti la memoria, la concentrazione, le capacità cognitive e di apprendimento. Non sono trucchi ma scienza, perché i meccanismi che regolano la connessione corpo-cervello sono universali e comprovati: basta una scintilla per innescare una reazione.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Happy Brain. 121 likes. Train in our specialist application of NLP - using play and creativity to build emotional resilience and structures of peer/buddy...

The neuroscientist, comedian and science blogger rattles through studies and reflects on his own life in a quest to find the secret of contentment

Happy brain has 6 ratings and 1 review. Ricercatrice in neuroscienze, una cattedra all'università e grandi riconoscimenti professionali. Per il resto, al...

HAPPY BRAIN

[Leggi di più ...](#)