

Tags: Hjärnstark. Den korta versionen las online bok; Hjärnstark. Den korta versionen ladda ner pdf e-bok; Hjärnstark. Den korta versionen epub books download; Hjärnstark. Den korta versionen MOBI download; Hjärnstark. Den korta versionen e-bok apple; Hjärnstark. Den korta versionen bok pdf svenska

---

## **Hjärnstark. Den korta versionen PDF E-BOK**

**Anders Hansen, Carl Johan Sundberg**



Författare: Anders Hansen, Carl Johan Sundberg

ISBN-10: 9789188835321

Språk: Svenska

Filstorlek: 2376 KB

## BESKRIVNING

Detta är en sammanfattad version av Anders Hansens oerhört framgångsrika bok "Hjärnstark". 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. I "Hjärnstark" visar Ander Hansen vilka fantastiska effekter motion och träning har på din hjärna och vad de beror på. Vissa av dem kommer att märkas direkt, redan efter att du har promenerat eller sprungit en enstaka gång, medan andra kräver regelbunden träning i minst ett år. Han berättar hur du rent konkret ska göra för att få alla effekter och mentala fördelar som forskningen visar att fysisk aktivitet kan ge - fördelar som inte är något mindre än en mental uppgradering. Omslagsformgivare: Lisa Zachrisson

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hjärnstark. Den korta versionen - bookbeat.se**

2011-10-17 Anhörigstrategi den korta versionen.doc 4(10) 2 Det här ska vi utveckla! Viktigt i framtida arbete med anhörigstöd är att informera medborgarna om

### **Anders Hansen - bonnierfakta.se**

Varför väljer ni att göra en förkortad version av Hjärnstark och hur lång är den? ... Den korta versionen släpps den 8 januari som ebok och ljudbok. ...

### **Hjärnstark. Den korta versionen - bokus.com**

Hjärnstark! Boken är skriven ... För att skriva den här populärvetenskapliga boken har han läst genom ... Att träna kondition tycks vara ett säkrare kort till ...

**Hjärnstark. Den korta versionen**

***LÄS MER***