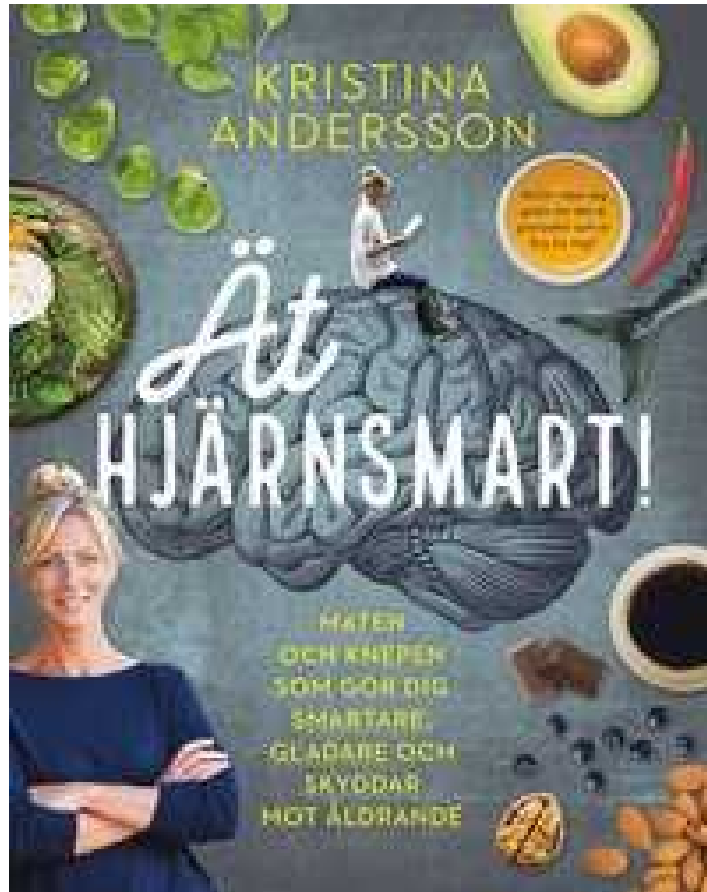


Tags: Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande las online bok; Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande epub books download; Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande e-bok apple; Ät hjärnsmart! : maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande ladda ner pdf e-bok; 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 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: 9789177833918

Språk: Svenska

Filstorlek: 1083 KB

BESKRIVNING

Vill du: Bli lite piggare och smartare, kanske redan före 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 och vad det är för starka drivkrafter i din kropp som motarbetar dina goda föresatser. 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 ...

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

E-böcker / Matlagning, mat & dryck

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

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

Ät dig smart och glad med mat din hjärna vill ha. ... som skrivit boken Ät hjärnsmart, ... maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande.

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

LÄS MER