

Il cervello non ha età. Istruzioni per rimanere attivi, brillanti e felici libro PDF

John Medina



TAGS: Il cervello non ha età. Istruzioni per rimanere attivi, brillanti e felici libro pdf download, Il cervello non ha età. Istruzioni per rimanere attivi, brillanti e felici scaricare gratis, Il cervello non ha età. Istruzioni per rimanere attivi, brillanti e felici epub italiano, Il cervello non ha età. Istruzioni per rimanere attivi, brillanti e felici torrent, Il cervello non ha età. Istruzioni per rimanere attivi, brillanti e felici leggere online gratis PDF

Se vuoi scaricare questo libro, clicca sul link qui sotto!

[**-SCARICARE-**](#)
[**-LEGGERE ONLINE-**](#)

Chi dice che non si possa invecchiare e mantenere intatte - e al meglio - tutte le funzioni del nostro cervello? E vero, con l'età che avanza la memoria inizia a perdere qualche colpo e abbiamo l'impressione che il nostro cervello sia più «lento» rispetto a quando avevamo qualche anno in meno. Ma è possibile evitare - e in qualche modo prevenire - i piccoli e grandi inciampi dell'invecchiamento? John Medina - che ci ha mostrato in "Il cervello. Istruzioni per l'uso" il vero funzionamento del nostro cervello, e in "Naturalmente intelligenti" ha spiegato ai genitori la ricetta scientifica per crescere bambini intelligenti sani e felici - ora condivide con noi le istruzioni per sfruttare al meglio i lunghi anni della nostra vecchiaia. Con il suo stile chiaro, scanzonato, ricco di aneddoti e sempre ben informato, Medina pone problemi familiari a tutti noi e, soprattutto, mette in campo soluzioni sorprendenti frutto delle più aggiornate ricerche nelle neuroscienze: impareremo come migliorare la nostra memoria, capiremo perché dovremmo valorizzare l'amicizia e le relazioni sociali (anche online), scopriremo perché leggere un libro per parecchie ore al giorno può realmente aggiungere anni alla nostra vita e come migliorare l'umore con i videogiochi e la mindfulness, e a riconoscere i primi segnali di malattie degenerative. Scopriremo poi che l'invecchiamento porta con sé anche dei vantaggi, con ricadute positive non soltanto per la mente ma anche per lo spirito. Con il passare degli anni, infatti, la capacità di vedere il bicchiere mezzo pieno aumenta e i livelli di stress si riducono. E per questo motivo che non bisogna assolutamente dare retta a chi dice che la vecchiaia è un'età nella quale sono tutti scontenti e immusoniti: seguendo queste semplici regole, potrà essere una delle fasi più felici della vita. Ogni età ha i suoi problemi e John Medina, con le sue storie affascinanti e il suo contagioso senso dell'umorismo, è la nostra guida d'eccezione per la soluzione degli inconvenienti del tempo che avanza.

Pubblicato: **04/10/2018**

Formato: **PDF, EPUB, MOBI**

Lingua: **Italiano**
Dimensioni: **1337 KB**

... per la risoluzione di problemi attraverso una serie ordinata di **istruzioni** ... **non ha età. Istruzioni per rimanere attivi, ... cervello è una macchina** ...

Compra Libro Scienza Di Tutti I Giorni (la) di Andrea Frova edito da Rizzoli nella collana SCIENZA su Libreria Vita e Pensiero