

## Hjämbalans PDF E-BOK

Gospic Katarina,Cavling Viggo



Författare: Gospic Katarina,Cavling Viggo

ISBN-10: 9789178090082

Språk: Svenska

Filstorlek: 3519 KB

## BESKRIVNING

Balans, detta så enkla och vardagliga ord, rymmer så mycket mer än vad vi kan föreställa oss. Allt i våra liv handlar om just balans, ända ner på cellnivå. Hjärnforskaren Katarina Gospic diskuterar vardagsbalans utifrån den snabba digitala utvecklingen och hur den påverkar oss. Precis som vi talar om tomma kalorier när det gäller mat, kan vi tala om tomma digitala kalorier när vi mer eller mindre oreflekterat slösurfar bort vår tid och stänger in oss i digitala bubblor. Men det går att undvika de värsta fällorna och leva ett smart och sunt uppkopplat liv. Dags för digital detox!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hjärnbalans : digital detox i en uppkopplad vardag av Katarina Gospic ...**

I dagens samhälle reagerar vi inte på om någon sitter uppslukad i sin mobiltelefon en längre stund. Men små barn, som inte förstått vad internet och digitala ...

### **Boka Katarina Gospic - Kvinnligatalare.se**

Pris: 119 kr. E-bok, 2018. Laddas ned direkt. Köp Hjärnbalans av Gospic Katarina på Bokus.com.

### **Hjärnbalans : digital detox i en uppkopplad vardag - Katarina Gospic ...**

Balans, detta så enkla och vardagliga ord, rymmer så mycket mer än vad vi kan föreställa oss. Allt i våra liv handlar om just balans, ända ner på cellnivå.

**LÄS MER**