

Tags: Hjärnstark. Den korta versionen e-bok apple; Hjärnstark. Den korta versionen bok pdf svenska; 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 PDF E-BOK

Anders Hansen, Carl Johan Sundberg



Författare: Anders Hansen, Carl Johan Sundberg

ISBN-10: 9789188835369

Språk: Svenska

Filstorlek: 1239 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?

Storytel - Ljudböcker & E-böcker i mobilen

I början av året när många känner att det är dags att komma igång med träningen och behöver hjälp med motivationen ger vi ut Hjärnstark. Den korta versionen.

Hjärnstark. Den korta versionen - Anders Hansen - ljudbok ...

Detta är en sammanfattad version av Anders Hansens oerhört framgångsrika bok "Hjärnstark". Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne ...

Hjärnstark. Den korta versionen - bookbeat.se

Så, det var den korta versionen. Nästa år kommer kanske den långa versionen. Just nu vill jag inte tänka på det, men jag anmäler mig nog.

HJÄRNSTARK. DEN KORTA VERSIONEN

LÄS MER