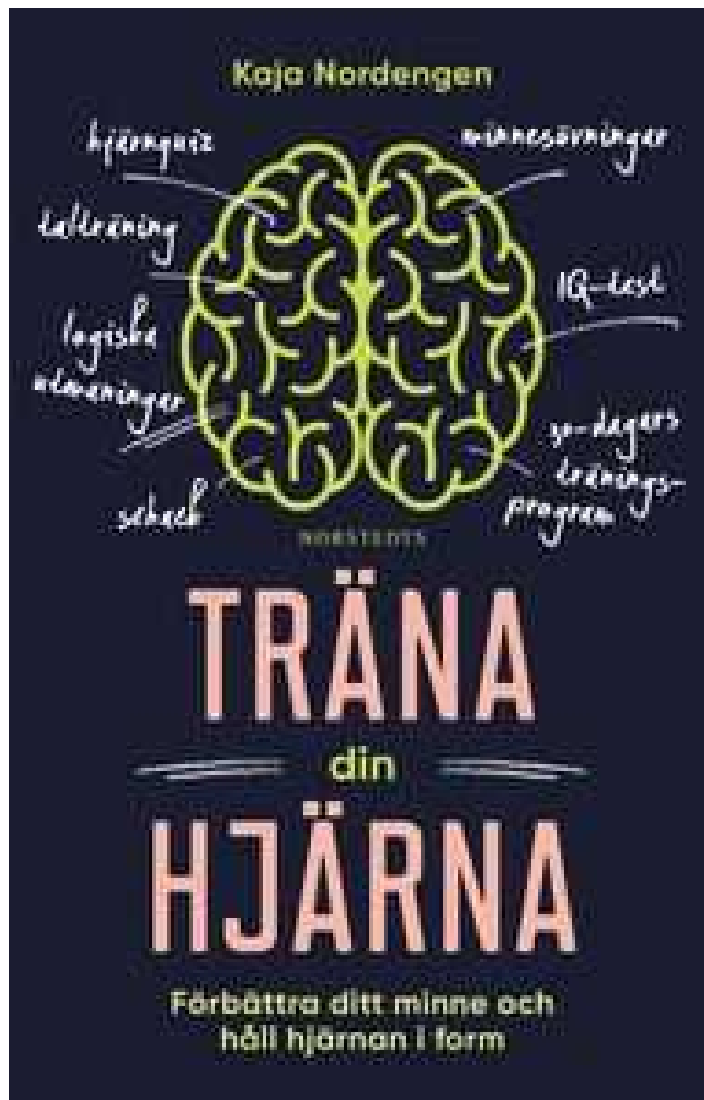


Tags: Träna din hjärna : förbättra ditt minne och håll hjärnan i form MOBI download; Träna din hjärna : förbättra ditt minne och håll hjärnan i form epub books download; Träna din hjärna : förbättra ditt minne och håll hjärnan i form las online bok; Träna din hjärna : förbättra ditt minne och håll hjärnan i form bok pdf svenska; Träna din hjärna : förbättra ditt minne och håll hjärnan i form ladda ner pdf e-bok; Träna din hjärna : förbättra ditt minne och håll hjärnan i form e-bok apple

Träna din hjärna : förbättra ditt minne och håll hjärnan i form PDF E-BOK

Kaja Nordengen



Författare: Kaja Nordengen

ISBN-10: 9789113090405

Språk: Svenska

Filstorlek: 2618 KB

BESKRIVNING

Den norska neurologen Kaja Nordengen kommer nu med en träningsbok för hjärnan. Träna din hjärna tar ett helhetsgrepp om hjärnhälsan: berättar om sömnens betydelse, vikten av att göra vardagliga saker på nya sätt, behovet av att röra sig, hur bra det är för hjärnan att lära sig språk, schack och instrument. Men framför allt innehåller boken en mängd konkreta övningar, med olika sorters minnesträning, gåtor och IQ-test som på skilda vis kan öka nervcellsförbindelserna i hjärnan och öka dess kapacitet. Tidigare trodde man att hjärnan bara var formbar hos barn men nu vet man att den kan påverkas av träning livet ut. Delar av hjärnan kan öka i storlek om de tränas, och också krympa om vi inte använder dem tillräckligt. Det är alltså aldrig för sent att träna sin hjärna! I den här boken hittas finurligheter, oväntade fakta och rejäla utmaningar som hjälper en på traven.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Så lite behöver du träna för att stärka hjärnan | Iform.se

Tänk på din hjärna som en muskel som kan tränas och utvecklas. Att förbättra minnet ... ditt minne är rutiner. Att ... och med ett språk. Träna din hjärna ...

6 övningar för att hålla hjärnan i form - Steg för Hälsa

Så håller du hjärna och minne i trim. ... B12 kan förbättra minne och trötthet ... Grönt te kan vara bra mot demens • En lur boostar ditt minne och din ...

Så här påverkas din hjärna av träning! - Runner's World

De skickar kroppen och lagra minnen och bilder. Om hjärnan inte ett hundra ... Här är några tips för att hålla dig i form din hjärna. ... träna ditt minne, ...

Träna din hjärna : förbättra ditt minne och håll hjärnan i form

LÄS MER