

Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna

av: Anders Hansen

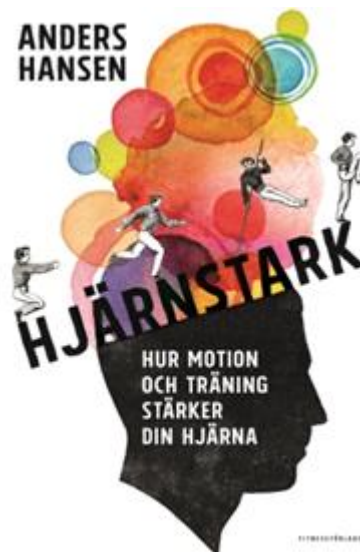
Antal sidor: 253

Förlag: Fitnessförlaget

Utgiven: July, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Uppgradera din hjärna! 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. Man vet i dag att hjärnan är enormt föränderlig. Det bildas ständigt nya hjärnceller och nya kopplingar skapas och försvinner. Allt du gör, till och med varje tanke du tänker, förändrar din hjärna lite grann. Och det gör i allra högsta grad även motion och träning. När du rör på dig blir du inte bara piggare och mår bättre, det påverkar också koncentrationen, minnet, måendet, sömnen, kreativiteten och stresståligheten – till och med din personlighet och intelligens. Du tänker helt enkelt snabbare och kan lägga i en extra "mental växel", till exempel för att kunna koncentrera dig när det är stökigt omkring dig. Och alla som rör på sig får de här fördelarna, barn, vuxna och gamla. I Hjärnstark visar Anders Hansen, överläkare i psykiatri och författare till boken Hälsa på recept, vilka mekanismer i din hjärna som omvandlar promenaden eller löprundan till inget mindre än en mental "uppgradering". Du får lära dig vad det beror på och du får konkreta tips på hur du ska röra på dig för att uppnå alla positiva effekter som forskningen har kunnat visa. Populärvetenskap när den är som bäst. Lättläst och fylld med överraskande nya forskningsresultat. Ingalill Mosander, Aftonbladet