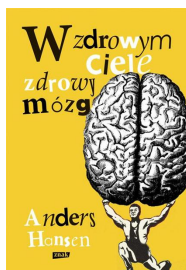


> W zdrowym ciele zdrowy mózg, Hansen A.

W zdrowym ciele zdrowy mózg, Hansen A.



Model : 9788324053568

W zdrowym ciele zdrowy mózg, Hansen A.

Producent : -

W zdrowym ciele zdrowy mózg, Hansen Andres, Znak 2018 □ Skandynawski bestseller, który odkrywa tajemnice mózgu

Już po 6 tygodniach odpowiedniego treningu można odczuć pozytywne oddziaływanie ruchu na mózg. Odpowiednie dawki aktywności fizycznej mogą być lekarstwem na stres i niepokój oraz znacznie poprawiają sprawność i wydolność mózgu. Już 20 minut porannego biegu pozytywnie wpływa na zdolność koncentracji i podnosi poziom dopaminy. Z kolei dobrze zaplanowany trening interwałowy uśmierza lęk i niepokój.

Anders Hansen – popularny w Szwecji psychiatra – w przystępny i zrozumiały sposób wyjaśnia, jak zbudowany jest mózg, i odkrywa jego tajemnice. Dzięki tej wiedzy możemy poprawić nasze samopoczucie i działanie mózgu. Badania Hansena pokazują, że ruch i odpowiednie postępowanie z ciałem są dla mózgu lepsze niż wszystkie możliwe suplementy. W książce znajdziesz też historie pacjentów i konkretne wskazówki, dzięki którym wytrenujesz swój mózg.

Książka, którą zachwycili się Szwedzi – przez miesiące nie schodziła z list bestsellerów.

Anders Hansen jest szwedzkim lekarzem, specjalistą w dziedzinie psychiatrii w Instytucie Karolinska. W swojej najnowszej książce w zrozumiały sposób tłumaczy najnowsze odkrycia neurobiologii oraz wyjaśnia, jak możemy wykorzystać je w codziennym życiu.

Cena : 31,70 zł Brutto (30,19 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 07 August 2018