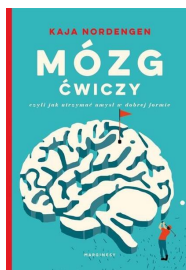


> *Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej for*

Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej for



Model : 9788366140691

Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej for

Producent : -

Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej formie, Nordengen Kaja, Marginesy
"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; float: none; display: inline !important; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

Najlepiej sprzedająca się książka non-fiction w Norwegii w 2018 roku.

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; float: none; display: inline !important; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

Trenuj z autorką bestsellerowego Mózg rządzi!

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; float: none; display: inline !important; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

Mózg, podobnie jak wszystkie pozostałe części naszego ciała, należy ćwiczyć. A Kaja Nordengen daje proste wskazówki: w drodze do pracy wysiądź na wcześniejszym przystanku, umyj zęby ręką, której normalnie w tym celu nie używasz (lub wystukaj esemesa drugim kciukiem!), naucz się pięciu słówek w języku, którego nie znasz, naucz się obsługiwać nowy gadżet kuchenny, odnajdź drogę bez pomocy nawigacji i zmierz się z testami na inteligencję. A do tego poznaj porady i triki ekspertów, między innymi szachowego guru Hansa Olava Luhluma.

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

> *Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej for*

Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej for

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; float: none; display: inline !important; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

Gdy uczymy się nowych rzeczy, przełamujemy nawyki, odbiegamy od codziennej rutyny i stawiamy przed sobą nawet drobne wyzwania, w naszym mózgu tworzą się nowe połączenia między komórkami. To dzięki nim macie lepszą pamięć, wysypiacie się, chronicie przed demencją... i jesteście mądrzejsi!

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; float: none; display: inline !important; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

W książce znajdziecie trzydziestodniowy program treningowy dla mózgu, a w nim nie tylko proste (i kilka trudnych!) ćwiczenia, ale także praktyczne wskazówki dotyczące technik treningowych. To prawdziwa siłka mózgu!

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

"text-align: justify; color: rgb(68, 68, 68); text-transform: none; text-indent: 0px; letter-spacing: normal; font-family: Verdana, Arial, Helvetica; font-size: 11px; font-style: normal; font-weight: 400; word-spacing: 0px; float: none; display: inline !important; white-space: normal; orphans: 2; widows: 2; background-color: rgb(255, 255, 255); font-variant-ligatures: normal; font-variant-caps: normal; -webkit-text-stroke-width: 0px; text-decoration-style: initial; text-decoration-color: initial;">

Kaja Nordengen (ur. 1987) – lekarka specjalizująca się w neurologii. Mózg fascynował ją zawsze. Badania nad komunikacją między komórkami nerwowymi w mózgu prowadziła równolegle ze studiami medycznymi. Odkąd obroniła pracę doktorską, dzieli się swoim zachwytem nad mózgiem, prowadząc wykłady i szkolenia. Wykłada na uniwersytecie w Oslo.

Cena : 28,10 zł Brutto (26,76 zł Netto)

> *Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej for*

Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej for

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 06 December 2019