

# Twój super mózg

Hansen Anders

Twój super mózg

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Rozwój duchowy > Rozważania

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

59,99 zł

numer katalogowy: PR/0376

ISBN: 9788383671895

liczba stron: 176

format: 14,0 x 20,4 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2025

Odkryj tajemnice swojego mózgu i odblokuj jego pełny potencjał!

Czy marzysz o lepszej koncentracji, szybszej nauce i wyższej sprawności umysłowej? A może chcesz poprawić kondycję i zredukować stres bez skomplikowanych metod? Książka "Twój SuperMózg" to klucz do lepszego funkcjonowania Twojego umysłu na co dzień!

Dowiedz się, jak hakować mózg za pomocą prostych technik ruchowych!

Już 4 minuty aktywności fizycznej mogą poprawić koncentrację.

Social media uzależniają tak samo jak słodycze – poznaj sposoby na ich kontrolę.

Nawet profesjonalni gamerzy korzystają z treningów fitness, by zwiększyć wydajność umysłu.

Ruch to Twoja supermoc!

Najnowsze badania potwierdzają, że aktywność fizyczna działa jak naturalny „dopalacz” dla mózgu, wspierając kreatywność, pamięć i ogólną kondycję psychiczną.

O autorze

Anders Hansen – renomowany szwedzki psychiatra, neurobiolog i popularyzator nauki. Autor bestsellerów o funkcjonowaniu mózgu, takich jak „Wyloguj swój mózg” czy „Oszukaj swój mózg”. Prowadzi programy telewizyjne i podcasty, w których tłumaczy najnowsze odkrycia z dziedziny neurobiologii i psychologii. W swojej pracy łączy wiedzę naukową z praktycznymi wskazówkami, pomagając ludziom na całym świecie poprawić swoje zdrowie psychiczne i efektywność umysłową.

"Twój SuperMózg" to praktyczny przewodnik dla każdego, kto chce wykorzystać potencjał swojego mózgu na 100%!