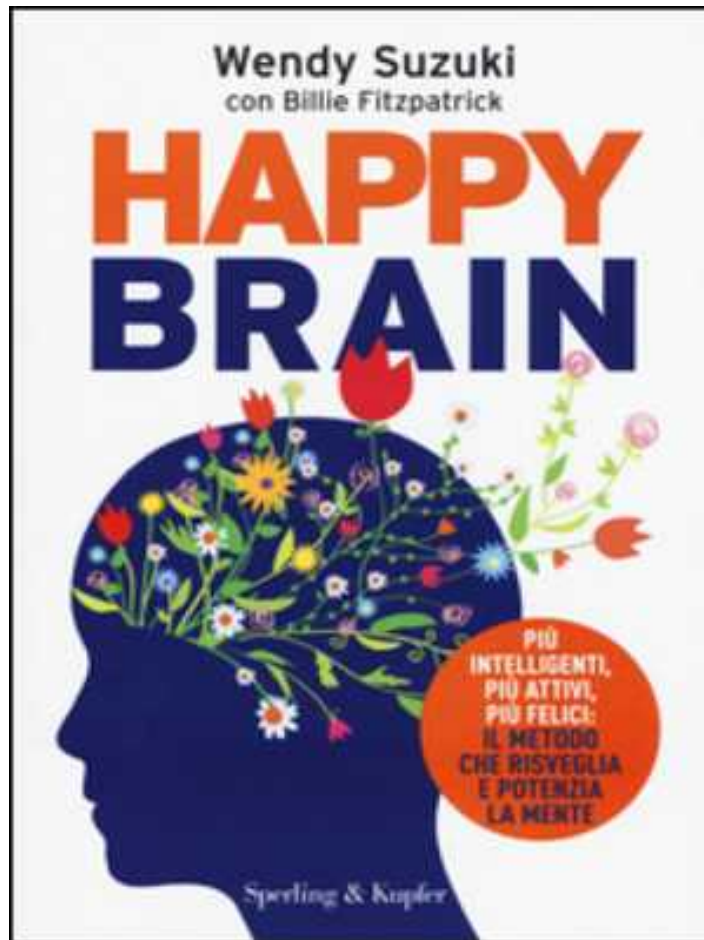


Happy brain PDF

Wendy Suzuki



Questo è solo un estratto dal libro di Happy brain. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Wendy Suzuki
ISBN-10: 9788820058067
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2689 KB

DESCRIZIONE

Ricercatrice in neuroscienze, una cattedra all'università e grandi riconoscimenti professionali. Per il resto, alla soglia dei quarant'anni, Wendy Suzuki è single, sovrappeso e senza amici. In poche parole, non è felice. Finché decide che deve cambiare qualcosa nella sua vita e inizia un esperimento su se stessa. Si rende conto che intere aree cerebrali sono inutilizzate, soprattutto quelle sensoriali. Il primo passo è riconnettere il cervello al corpo praticando attività fisica regolare e adottando un regime alimentare più sano che la rimetta in forma. Scopre così che più fa movimento più le piace. Cresce la motivazione, il corpo si rafforza e si tonifica, cala il peso e aumenta l'energia. Inaspettatamente, si accorge di avere anche una memoria migliore e di essere più creativa, rapida ed efficace sul lavoro. E da ex timida, si rivela persino brillante a livello sociale: fioccano gli inviti e con essi nuove attività, stimoli e incontri romantici. Da neuroscienziata Wendy ha indagato le ragioni biochimiche dietro questi mutamenti repentini per dare anche a noi la chiave del suo sorprendente successo. Attraverso la propria esperienza, descrive un percorso facile e valido per tutti, arricchito da consigli pratici per migliorare in soli quattro minuti la memoria, la concentrazione, le capacità cognitive e di apprendimento. Non sono trucchi ma scienza, perché i meccanismi che regolano la connessione corpo-cervello sono universali e comprovati: basta una scintilla per innescare una reazione.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Rewire your brain to enjoy more happy chemicals. Know how your dopamine and serotonin, oxytocin, endorphin work in mammals and stimulate more of them.

Happy Brain Science believes science can guide us to more happiness at work, and the many benefits happiness brings, including engagement and productivity.

The brain is the mind is the brain. One hundred billion nerve cells, give or take, none of which individually has the capacity to feel or to reason, yet ...

HAPPY BRAIN

[Leggi di più ...](#)