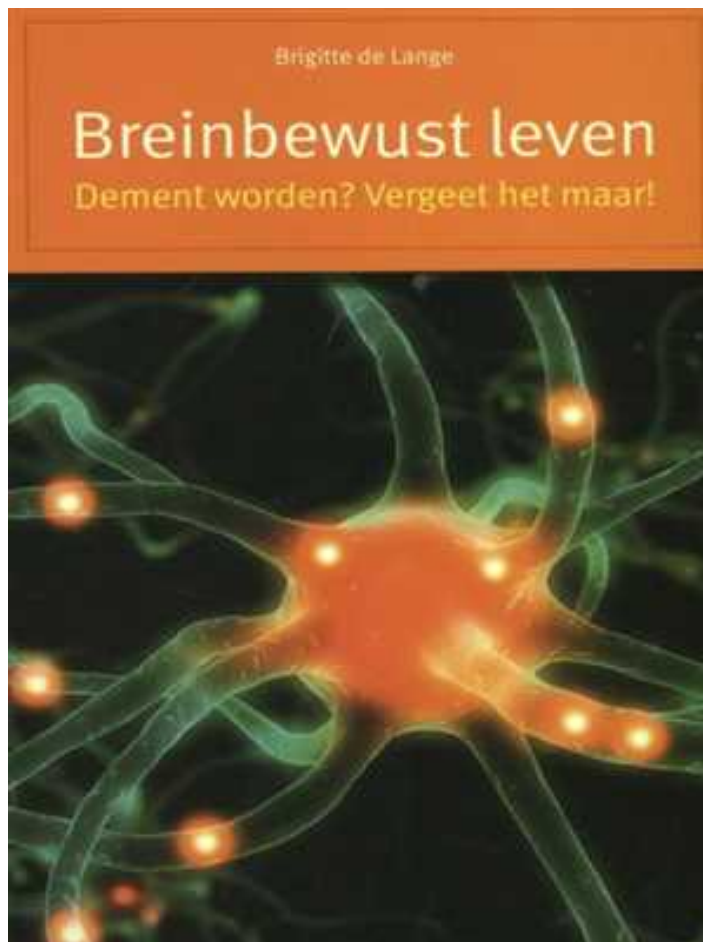


Breinbewust leven PDF

Brigitte de Lange



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Brigitte de Lange

ISBN-10: 9789088503061

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2331 KB

OMSCHRIJVING

Niemand vindt het leuk om ouder te worden, maar ondanks alle moderne cosmetische trucjes is er uiteindelijk geen ontkomen aan. Gelukkig is het niet altijd zo dat ouderdom met gebreken gepaard moet gaan. We hebben voor een belangrijk deel zelf in de hand hoe we ouder worden. Het genenpakket dat we van onze ouders hebben meegekregen, bepaalt of we vatbaar zijn voor bepaalde ziektes. Je levensstijl is er echter in de meeste gevallen verantwoordelijk voor of je de ziekte ook daadwerkelijk krijgt. Dementie is een van de schrikbeelden als we denken aan ouder worden. Mensen worden steeds ouder en lopen dus steeds meer kans op een gegeven moment dement te worden. Hoe gaat het met je hersenen als je ouder wordt? Kun je daar zelf invloed op uitoefenen? Jazeker! Net zoals je je lichaam in vorm kunt houden, ligt het voor een groot deel ook aan jezelf of je brein gezond blijft. Dan moet je natuurlijk wel weten wat er in je hersenen gebeurt bij het ouder worden en hoe je dat proces kunt beïnvloeden. Breinbewust leven biedt een uiteenzetting over onze hersenen, over de invloed van genen, over ouder worden en vooral over wat je moet doen om je brein de beste kans te geven om gezond oud te worden. Gewapend met deze kennis kun je de voor jou best passende breinbewuste leefstijl creëren. Eigenlijk zou iedereen Breinbewust leven moeten lezen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Flaptekst Breinbewust leven. Niemand vindt het leuk om ouder te worden, maar ondanks alle moderne cosmetische trucjes is er uiteindelijk geen ontkomen aan.

Breinbewust leven | ISBN 9789088503061 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

The latest Tweets from Leef Breinbewust (@breinbewust). Kies een breinbewuste leefstijl. Net zoals je je lichaam in vorm moet houden, ligt het grotendeels ook aan ...

BREINBEWUST LEVEN

[Lees verder...](#)