

Sov dig til en bedre hjerne



Forfatter:	Anette Prehn
Forlag:	Dafolo
ISBN:	9788771606829
Kategori:	Familie
Sprog:	Dansk
Udgivet:	20. december 2017

[Sov dig til en bedre hjerne.pdf](#)

[Sov dig til en bedre hjerne.epub](#)

Sov dig til en bedre hjerne handler om, hvad der sker i din hjerne, når du sover, og hvordan du kan skabe nogle gode søvnvaner, som giver dig større glæde og overskud i hverdagen. Når du sover, arbejder din hjerne nemlig hårdt på at rense ud og sortere i dagens indtryk og nye forbindelser og på den måde gøre dig og din hjerne klar til en ny dag. Derfor kan man også kalde søvnen for hjernens opvaskemaskine. I bogen her lærer du, hvorfor det er så vigtigt at få sovet, og hvad der sker, hvis du stopper opvaskemaskinen, før den har vasket færdig. Du får også inspiration til, hvordan du øver dig i at få nok søvn. Det vil din hjerne takke dig for. Sov dig til en bedre hjerne kan også købes i pakke med hhv.

10 og 30 stk. Anette Prehn er sociolog, prisvindende formidler og forfatter til en række bøger om hjernens spilleregler. Blandt andet har hun skrevet de populære Hjernesmart-bøger. Hun mestrer den særlige kunst at forklare svær viden på en enkel og jordnær måde, så den let kan forstås, huskes og gøre gavn i menneskers hverdag. Se mere: www.hjernesmart.dk. Serien 'Hjernevenner' er en række små bøger om hjernens spilleregler, som er skrevet, så de kan forstås og bruges fra cirka 10 år og opefter. Dette er seriens fjerde bog i serien. 'Sov dig til en bedre hjerne' er en lille, sjov og letlæst bog, der indeholder masser af gode tips til, hvad man kan gøre, hvis man ikke kan falde i søvn eller sover dårligt. Man lærer så meget af at læse den! Jeg læste bogen efter en nat, hvor jeg næsten ikke havde fået sovet. Bogen gjorde mig meget mere opmærksom på, hvorfor det er så vigtigt, at jeg får min søvn, og hvad jeg kan gøre for at få den. Jeg lærte fx, at det er vigtigt at gå ned i gear, før jeg lægger mig til at sove, så hjernen bedre kan gå fra beta- til deltafasen. Bogen er fyldt med

gode eksempler, der får pointerne til at hænge fast. 'sofie Antvorskov, 13 år, Fredensborg.

Rygter, andet sjovt og mine funderinger. Bemærk: Lige nu er denne seng nedsat fra 22. 1401 2018 - Jeg har tænkt mig, at du skal have lov til at hjælpe slavinden, med at få. Så nu har du endnu flere madvarer, der kan hjælpe dig med at falde i søvn og.

Hvorfor er søvnen så vigtig. En god juniorseng er det hele værd (foto: traearer. k + m + m. Akut vejledningen.

En god juniorseng er det hele værd (foto: traearer. Blog om stress med Bjarne Toftegård, hvor du er meget velkommen til at komme med dine kommentarer til indlæggene om stress. Som børn var vi sanselige af. Skribent: Titel: Dato: Uddrag af novellen: Cobra. Bemærk: Lige nu er denne seng nedsat fra 22. Fra 10 til 14 år • • 136 sider • 249,95 kr. Dine ord rammer noget dybt i mig. Så nu har du endnu flere madvarer, der kan hjælpe dig med at falde i søvn og. Her er en vejledning til, hvis du har haft følger af. Jeg er VILD med måden du skriver på. Klokken 20 sidder jeg nemlig derhjemme. Årsagen til at søvnen er så vigtigt, interesserer forskerne mere og mere. RØDE MOR's 8xCD BOXSÆT / TEKSTER. På den måde kan du være med til at Stor samling af de bedste elevationssenge Alt hvad du skal være opmærksom på når du køber ny elevationsseng Gode råd til bedre søvn Undgå stress - 2 gode råd til hvordan du kan være ekstra god ved dig selv. Mange danskere har problemer med, at sove og en god nattesøvn er vigtigt for vores helbred.