

Fakta boken Hjärnstark

Skriven av: Anders Hansen (2016)

Tryckt av: ScandBook UAB Litauen 2024

Boken Hjärnstark skapar en stor förståelse över själva hjärnan och hur den utvecklas genom träning. Boken är på sätt och vis en uppmuntran till människor som på ena sidan kanske inte är fysiska och andra sidan lat. Båda saker hänger samman men därför bör man läsa denna fantastiska och lärorika boken Hjärnstark.

Boken innehåller tio kapitel som handlar om hjärnan, stress, fokus, motion och kreativitet.

I början får vi delvis veta om hjärnans anatomi, det vill säga plasticitet, hjärnhalvorna och skador samt syndromer. Detta kapitel innehåller flera exempel på både människor med häpnadsväckande syndromer och experiment, vilket skapar läsandet mer intressant och läsvärt.

Därefter får vi lära oss om hur stress påverkar hjärnan och hur träning är dess lösning.

I de följande kapitel hamnar man på olika områden i hjärnan, alltså fokus, kreativitet och minnet. Bland dessa får man då veta om problemet och lösningen. Problemet är när människor inte tar ansvar med att ha motion och själva lösningen är träning.

ADHD är en störning som påverkar flera människor både i Sverige och som det nämns i Amerika. Det finns mediciner som botar ADHD men det kan bli beroende för hjärnan och möjligtvis skapa överdos vilket kan vara farligt för hjärnan.

Kreativitet spelar en stor roll vid att inte vara uttråkad och öppensinnad. Genom att träna sin kropp aktiveras hjärnan och arbetar hårt, på så sätt kan man vara kreativ

Jag tycker att boken är utmärkt och intressant när det kommer till att vilja lära sig mer om hur hjärnan fungerar. Den fungerar även som ett hjälpmedel för stresshantering för människor som har en upptagen dag med flera uppgifter att hantera. Boken kan sägas vara en sammanfattning av vetenskapliga artiklar om hur träning och motion påverkar hjärnan, men den är skriven på ett språk som alla kan förstå. En annan sak om boken är att den är verifierad av flera människor och även medicinare, när den har över 600 000 sålda exemplar vet man att boken verkligen är läsvärd.

Jag skulle rekommendera boken till de flesta barnen och även vuxna, eftersom för det första är de flesta på deras mobiler hela dagen, vilket inte är bra för hälsan och hjärnan. För det andra kommer de förstå hur man kan bli öppensinnad för olika aktiviteter och vara hälsosam.

Aditya