

Bättre minne : så behåller du ett bra minne och utvecklar det ännu mer



ISBN:	9789197921466
Författare:	Marianne Lesslie
Förlag:	Frank förlag
Antal sidor:	138
Upplaga:	1
Kategori:	Minne
Utgivningsdatum:	2011-08-18

[Bättre minne : så behåller du ett bra minne och utvecklar det ännu mer.pdf](#)

[Bättre minne : så behåller du ett bra minne och utvecklar det ännu mer.epub](#)

Ruttnande tång och förmultnade löv. Dofter för oss ofta tillbaka till barndomen. Det är minnen som vi behåller under en stor del av livet, om vi får hålla oss friska. Redan vid fyrtio års ålder kan vi få problem med det korta minnet, det som hände alldeles nyss. Går vi från ett rum till ett annat glömmet vi kanske vad vi skulle göra, eller kommer inte ihåg vad vi ska handla till middagen. Alla har vi ett förhållande till våra minnen.

Ju äldre vi blir desto viktigare är det att behålla minnet intakt. Journalisten Marianne Lesslie fick problem med sitt närminne och gick igenom en stor demensundersökning, som väckte ett brinnande intresse för hur minnet fungerar. Resultatet blev den här boken som presenterar det senaste inom minnesforskningen. Den innehåller även intervjuer med Elsie Johansson, Kjell och Sten Espmark, Sven Wollter, Marianne Lindberg de Geer och Carl-Johan de Geer, Stephan Mendel-Enk samt Sissela Kyle. De berättar alla tankeväckande om sina erfarenheter av minnet. Marianne Lesslie är journalist och bor i Göteborg. Hon skriver bland annat om medicin och gör sociala reportage.

Det var när hennes eget minne plötsligt svek henne som hon tog kontakt med en minnesmottagning och hade turen att få delta i ett stort forskningsprojekt. Hon fann att kognitiva sjukdomar med Alzheimer i spetsen lurar på oss alla runt hörnet, ju äldre vi blir. Marianne Lesslie fann att det går att förebygga minnessjukdomar genom att träna hjärnan och bygga upp den egna kognitiva reserven.

För att gå ner i vikt finns det ett par grundläggande regler du bör följa. När språkutbildningsföretaget Kaplan frågade sina, i sammanhanget något jäviga, studenter svarade 98 procent att de attraherades av människor som behärskar flera språk. Finns sedan juni 2004 också som tryckt bok. Mycket bra skrivet vill jag börja med.

Månadens Gabriele, Oktober 2017. Månadens Gabriele, Oktober 2017. 20:26. Finns sedan juni 2004 också som tryckt bok. Jan 13 december, 2016 kl. Hej. NÄR JAG VAKNADE en majdag 1993 förändrades allt.

20:26.

När språkutbildningsföretaget Kaplan frågade sina, i sammanhanget något jäviga, studenter svarade 98 procent att de attraherades av människor som behärskar flera språk. När språkutbildningsföretaget Kaplan frågade sina, i sammanhanget något jäviga, studenter svarade 98 procent att de attraherades av människor som behärskar flera språk. Viktminskning är det vanligaste träningsmålet, och här lär du dig hur du ska göra för att bränna fett. Barndans utvecklar barnets rytmkänsla, motorik, rörelse, styrka och balans.

Barndans utvecklar barnets rytmkänsla, motorik, rörelse, styrka och balans. I vissa landsting där ledningen skiter i personer med ADHD mer eller mindre kanske det inte alls går att få någon vettig terapi, medan i andra landsting går det lättare. Medicinsk behandling kombineras ofta med and insatser av social och psykologisk stödjande karaktär för bästa resultat.