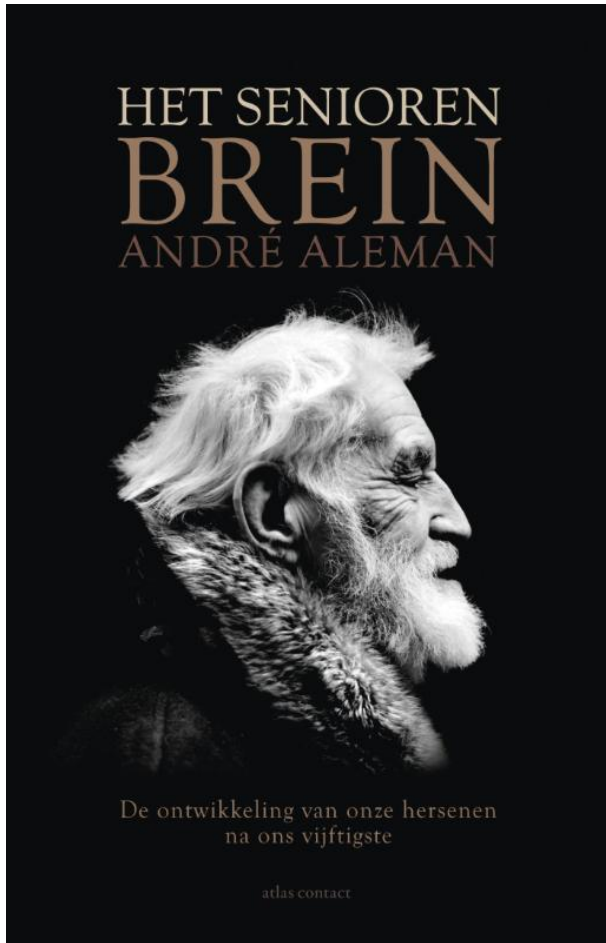


Het seniorenbrein



Taal:	Nederlands
Uitgever:	Atlas Contact
ISBN:	9789045019833
Auteur:	André Aleman
Verschenen:	17-10-2012
Genre:	Psychologie

[Het seniorenbrein.pdf](#)

[Het seniorenbrein.epub](#)

We maken ons allemaal wel eens zorgen over ons geheugen en ons verstand, zeker als we de vijftig gepasseerd zijn. De achteruitgang van het menselijk brein begint al vroeg maar is minder erg dan we soms denken. Sterker nog: een ouder brein is stressbestendiger en kan beter omgaan met complexe situaties dan een jong brein. Het seniorenbrein is een verfrissend en zeer informatief boek over wat er in ons hoofd gebeurt als we ouder worden. Het vertelt volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten welke veranderingen je kunt verwachten en waarom, hoe je de voortekenen van alzheimer kunt herkennen, en hoe je zelf van alles kunt doen om je hersenen gezond te houden.