



## Anders Hansen: Hjärnstark – Hur motion och träning stärker din hjärna (2016)

Jag har aldrig riktigt kunnat fördrå kampanjskrivelser som målar upp att någon funnit lösningen på “hur man blir rik”, “hur man får superminne”, “hur man blir smal” eller “hur man blir lycklig”. Hansens bok tangerar den genren både genom sin stil och genom att framställa motion och träning som den heliga graal.

Samtidigt byggs här bevisföringen på solid fackkunskap och vetenskapliga undersökningar och trots mina förutfattade meningar om stilen, blir till slut också jag nästan övertygad – budskapet är så intressant att alla borde få del av det!

\*\*\*

