

Miten aivot pysyvät terveinä ja vireinä – ja sinä toimintakykyisenä?



Timo Erkinjuntti
Marja Hietanen
Miia Kivipelto
Timo Strandberg
Maarit Huovinen:

PIDÄ AIVOSI KUNNOSSA

HUOLEHDI aivoistasi kuin sydämestäsi! Kokonaisvaltainen teos paneutuu mm. aivosairauksiin ja muistiin sekä antaa ohjeet arkipäivän aivoterveysten vaalimiseen. 256 s.



**Mistä aivot huolehtivat • Aivot ja verenkierto • Muisti ja muistisairaudet • Työ ja aivot • Ikääntyminen ja aivot
• Aivojen elintaparemontti • Käytä aivojasi • Liiku ja nuku riittävästi • Toimi viisaasti ja tee testejä**

Pidä aivosi kunnossa vastaa kysymyksiin, miksi aivot kannattaa pitää kunnossa, mitä silloin saavutetaan ja miten aivot pysyvät terveinä ja vireinä – ja sinä toimintakykyisenä. Kokonaisvaltainen teos paneutuu mm. aivosairauksiin ja muistiin sekä antaa ohjeet arkipäivän aivoterveysten vaalimiseen. Kirjan asiantuntijat haastavat lukijan tarkkailemaan verisuonten kuntoa jo keski-ikässä ja muistuttavat, että elintaparemontin tekeminen kannattaa vielä myöhemminkin.

Kirjassa esitellään 8-kohtainen Aivoterveysten arkipäivä -ohjelma, ja opastetaan kohta kohdalta, mistä aivot pitävät. Kirjasta löytyy myös Muistipolku ja Unipolku, jotka johdattavat lukijaa läpi vuorokauden. Aivojen hyvässä vireessä pitäminen on sijoitus tulevaisuuteen ja kunnossapito elinikäinen projekti – use it or lose it!

Tilaan tarjoushintaan 25€/kpl (kustantajan normaalihinta 29€)

Timo Erkinjuntti–Marja Hietanen–Miia Kivipelto–Timo Strandberg–Maarit Huovinen: **Pidä aivosi kunnossa**
___ kpl postiennakolla. Tilauksiin lisätään postikulut 7,10€/tilaus. Toimitukset vain Suomeen.
Tilaukset myös sähköpostitse: kirjakauppa@wsoy.fi

Etnimi _____ Sukunimi _____
Lähiosoite _____
Postinumero ja -toimipaikka _____
Puhelin _____
Sähköpostiosoite _____
Allekirjoitus _____

**Voit myös hakea kirjan tällä kupongilla suoraan WSOY:n kirjakaupoista hintaan 25 €/kpl.
Tarjous on voimassa 31.12.2009 asti.**

WSOY:n kirjakaupat: Bulevardi 12, 00120 Helsinki
ma-pe klo 9–17.30, la 10–15
Puh. (09) 6168 3284, kirjakauppa@wsoy.fi

Sanomatalo, 00100 Helsinki
ma-pe 10–18, la 10–14
Puh. (09) 6168 6930, sanomatalo@wsoy.fi

WSOY
MAKSAA
POSTI-
MAKSUN

WSOY Kirjakauppa
Tunnus 5016637
00003 Vastauslähetyt