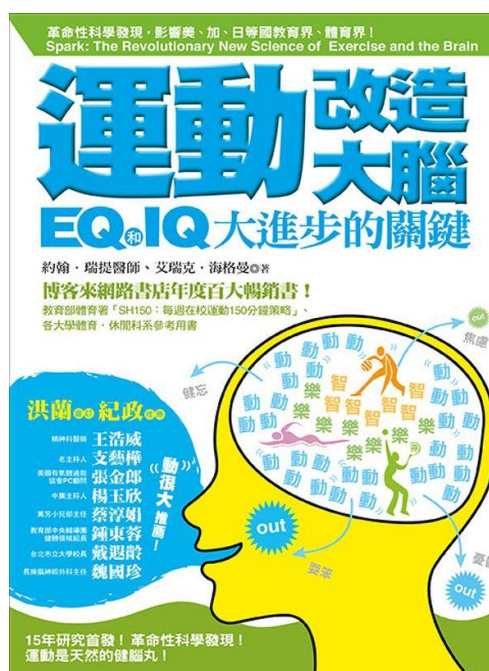


運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵（運動教學指定用書）

Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain

- 作者：約翰·瑞提、艾瑞克·海格曼 追蹤作者 新功能介紹
- 原文作者：John J. Ratey、Eric Hagerman
- 譯者：謝維玲
- 出版社：野人 訂閱出版社新書快訊 新功能介紹
- 出版日期：2015/06/24



為什麼有些人就是會玩又會念書？為什麼有些人就是成績好人緣也好？正正是因為他們的大腦結構不一樣！

你可曾試過感到壓力爆煲、忘東忘西、無法專注、憂鬱纏身、緊張焦慮嗎？也許，是你的腦細胞開始變少、海馬回變瘦、突觸萎縮、血清素快要不夠用了！

想改造失控的大腦嗎？原來以上一切，運動都能幫到你！快繫上你的運動鞋，就能工作順利、學業進步、幸福快樂全部來！

這本書首度公開革命性的大腦研究，透過美國高中的體育改革計畫、真實的案例與作者的親身經歷，證實「有氧運動」不單止能鍛鍊肌肉，還能直接鍛鍊大腦，改造心智與智商，讓你**更聰明、更快樂、更幸福**！

運動能刺激腦幹，提供能量、熱情和動機，還能調節腦內神經傳導物質，改變我們既定的自我概念，穩定情緒，提升學習能力。只要身體動起來，就能騙過大腦，增長腦細胞、避開消極，重新開拓新迴路，排除諸如焦慮、憂鬱、過動、成癮、經前症候群等困擾，還能減緩老化、預防腦退化症。

想改善智商與心智？你相信可以改造自己的大腦嗎？來繫上你的運動鞋，做個實驗吧！