推薦老師:侯志輝

書名：運動改造大腦

作者：約翰.瑞提醫師

##

【推薦原因】

為什麼有些人就是業績好人緣也好？為什麼有些人就是會玩又會念書？因為他們的大腦結構不一樣！想改造失控的大腦嗎？快繫上你的慢跑鞋，就能工作順利、課業進步、幸福快樂全部來！

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，增進學習力。請別再坐著憂鬱、碎碎念、想個不停，身體只要動起來，就能騙過大腦，增長腦細胞、避開消極因應中心，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、預防阿茲海默症！

別懷疑，你絕對有能力改造自己的大腦！想改善智商與心智？先繫好你的慢跑鞋吧！