

על הספר: האושר שבתנועה : איך פעילות גופנית עוזרת לנו למצוא שמחה, תקווה, חיבור ואומץ

מחברים: מחבר/ת: מק-גונינגל, קלי

סימן מדף: העצמה אישית

מספר מיון: 158

משפט אחריות: ד"ר קלי מק'גונינגל ; מאנגלית : ניצן לפידות ; עריכת

התרגום : נעה סמלסון

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 229 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציא לאור: הכורסא

שנת הוצאה: 2022

מקום הוצאה: כליכ

מס. מרכז הספר: 21-3386

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 18/07/2025

מילות מפתח: ספורט, פעילות גופנית, שיפור עצמי

תקציר:

האושר שבתנועה הוא מכתב אהבה לפעילות גופנית. הוא לא מטיף לנו שצריך לעסוק בפעילות גופנית, אלא מדגים לנו כיצד להתאהב בה. קלי מק'גונינגל, מחברת רב-המכר כוח הרצון, מראה שבפעילות גופנית יש הרבה יותר מאשר תועלת פיזית בלבד. פעילות גופנית עוזרת לנו להתחבר עם אנשים אחרים, לפתח אמפתיה, למצוא קהילה, לחוש אושר ולהילחם במגפות מודרניות כמו דיכאון, חרדה ובדידות. בתערובת הייחודית האופיינית לה, המשלבת בין סיפורים אנושיים למדע, מק'גונינגל משרטטת את הקשר שבין תנועה להנאות הבסיסיות ביותר של המין האנושי. התוצאה היא נרטיב מהפכני שחורג מהטיעונים המוכרים בעד פעילות גופנית. הקוראים ילמדו מה הם יכולים לעשות בחייהם ובקהילתם כדי לרתום את כוחה של

התנועה ליצירת אושר, משמעות וחיבור אנושי. -- מהכריכה האחורית