

Tags: Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare bok pdf svenska; Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare las online bok; Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare e-bok apple; Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare epub books download; Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare ladda ner pdf e-bok; Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare MOBI download

---

## **Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare PDF E-BOK**

**Martin Fransson**

# Din hälsokälla är Du

Utveckla dina fem hälsopelare



och bli vitalare, gladare och mer LevAnde

Martin Fransson

Författare: Martin Fransson

ISBN-10: 9789198002164

Språk: Svenska

Filstorlek: 2233 KB

## BESKRIVNING

Vill du hitta en enklare väg till bättre hälsa och mer energi? Din hälsokälla är Du lär dig hantera stress. Genom använda sig av de fem hälsopelarna -tänka, andas, äta & dricka, röra sig och sova på rätt sätt - ökar hälsan och vitaliteteten. Martin Fransson är kiropraktorn som vill inspirera dig till ökad hälsa och ett större välbefinnande. Med sin djupa förståelse för människans fysiologi - och då särskilt för hur hjärna och nervsystem påverkar allt i oss - ger han dig övergripande principer, användbar fakta och praktiska övningar för att du ska bli en mer LevAnde människa. Din hälsokälla är Du lär dig se hur hälsa, balans och livsglädje finns närmare än du tror - nämligen hos dig själv. "Det här är faktiskt något så ovanligt som en bok som riktar sig både till privatpersoner och till de som arbetar med hälsa. Att utgå från de fem grundläggande hälsopelarna är ett smart sätt att göra något väldigt komplext enklare och mer lättillgängligt för läsaren. Det jag tycker bäst om i boken är att Martin tydligt belyser vikten av att förstå sin inre kommunikation, där tanken är central. I min roll som hälsostrateg i en stor organisation ser jag att just den pusselbiten behöver få ta mer plats i arbetet med att skapa rätt förutsättningar för välmående och högpresterande medarbetare. Med andra ord, det som ökar motivationen till egenansvar som komplement till åtgärder på organisationsnivå. Boken utmanar dessutom mitt eget tänk och får mig att tänka nytt gång på gång! Mina varmaste rekommendationer, ha en njutningsfull läsning. Och testa övningarna på webben - de är magiska!" - Camilla Holma, HR-strateg i arbetsmiljö & hälsa på Arbetsförmedlingen, leg. sjukgymnast samt kommunikolog. Det här är en interaktiv bok, med videoövningar och tester du kan göra själv. På bokens medlemsportal kan du dessutom ta del av ett åttaveckorsprogram baserat på brukbara sammanfattningar av bokens alla nio kapitel.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare: Amazon.de ...**

Källan till att må bra - det är du utveckla dina fem hälsopelare

**Öka din vitalitet genom att bli resligare bok - sites.google.com**

Boken ger dig verktyg genom övningar och principer för att förbättra dina fem hälsopelare. Hur du Tänker, ... Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem ...

**Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare: Amazon.es: Martin ...**

Martin Fransson är författare till boken Din Hälsokälla är Du -Utveckla dina fem hälsopelare som är en del av våra program.

**DIN HÄLSOKÄLLA ÄR DU - UTVECKLA DINA FEM HÄLSOPELARE**

***LÄS MER***