

Tags: Smärtlindring genom vila, avspänning, aktivitetoch träning ladda ner pdf e-bok; Smärtlindring genom vila, avspänning, aktivitetoch träning bok pdf svenska; Smärtlindring genom vila, avspänning, aktivitetoch träning epub books download; Smärtlindring genom vila, avspänning, aktivitetoch träning las online bok; Smärtlindring genom vila, avspänning, aktivitetoch träning e-bok apple; Smärtlindring genom vila, avspänning, aktivitetoch träning MOBI download

Smärtlindring genom vila, avspänning, aktivitetoch träning PDF E-BOK

Mikael Widerdal



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9788791029141

Språk: Svenska

Filstorlek: 3523 KB

BESKRIVNING

Vad kan denna MP3-bok med avslappningsövningar göra för dig som upplever värk? Väldigt mycket ! Smärta är både en sensorisk upplevelse och en psykologisk tolkning av densamma. Information, kunskap, fysisk aktivitet och avspänning är viktiga samverkande medel för att uppnå smärtlindring. Genom god balans mellan aktivitet och vila förebyggs smärta. Detta ger dig unika möjligheter att påverka hur du mår. Denna titel innehåller ett 56-sidigt häfte i PDF format samt ljudfiler att lyssna och träna till. Den är ett samarbete mellan Mikael Widerdal, Mental tränare och avspänningspedagog samt Svante Larsson, Specialistläkare i rehabiliteringsmedicin vid RMS i Simrishamn.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boktipset - Widerdal, Mikael

... till de fyra första stegen i Mental Träning. Av och med Lars ... Smärtlindring genom vila, avspänning, ... genom vila, avspänning, aktivitet och ...

Tal: Mikael Widerdal - Sök | Stockholms Stadsbibliotek

Träning efter en hystektomi För att möjliggöra fysisk aktivitet och träning är det viktigt att ta den smärtlindring som ... aktivitet och vila, ...

Fysisk aktivitet och fysioterapi vid cancer - 1177 Vårdguiden ...

Bättre sömn genom mental träning PDF ladda ner LADDA ... 'Bättre sömn' bygger på klassisk mental träning med avslappningsträning vilket underlättar vila och ...

SMÄRTLINDRING GENOM VILA, AVSPÄNNING, AKTIVITET OCH TRÄNING

LÄS MER