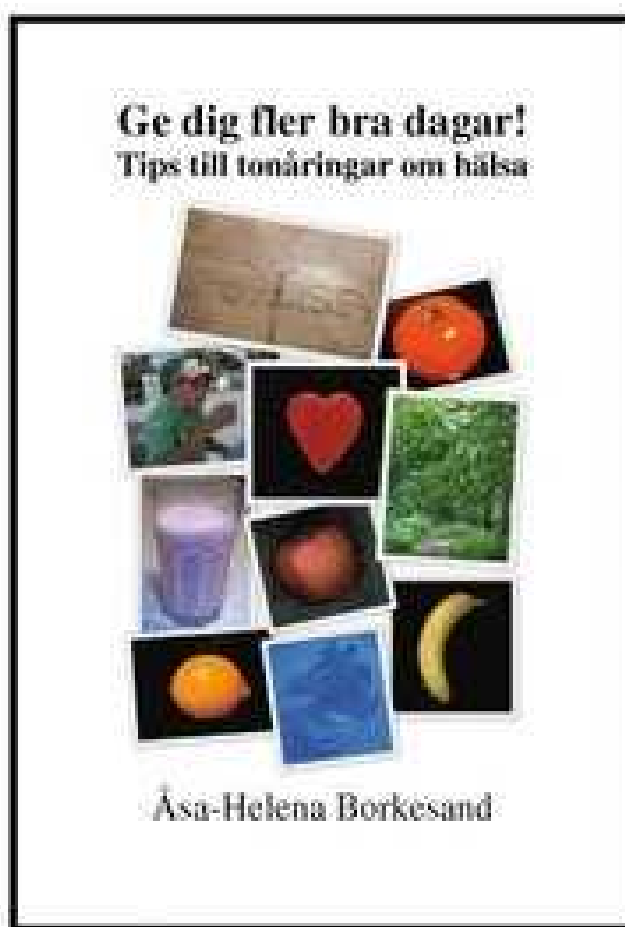


Ge dig fler bra dagar! PDF E-BOK

Åsa-Helena Borkesand



Författare: Åsa-Helena Borkesand

ISBN-10: 9789185803156

Språk: Svenska

Filstorlek: 3844 KB

BESKRIVNING

Det här är en bok om hur man tar hand om sig själv så att man, precis som titeln uttrycker, kan få fler bra dagar. Min förhoppning är att boken ska ge dig som är tonåring lite grundläggande kunskap om hur man kan förbättra sitt välbefinnande såväl psykiskt som fysiskt. Boken innehåller fakta, råd och tips om en rad olika områden som påverkar hälsan. Boken innehåller också kostföreslag och recept. Det finns checklistor och formulär som du kan printa ut ifrån bokens resurssida på Internet. I slutet av boken finner du också information om vart du kan vända dig om du mår dåligt och du finner också länkar och litteraturtips om du vill läsa vidare om något område. Boken lämpar sig såväl till enskilda som till högstadieskolor, gymnasieskolor, institutioner och behandlingshem. Boken får kopieras fritt för ickekommersiella ändamål. Åsa-Helena Borkesand är fil. kand. i psykologi samt juridik och har en rad utbildningar inom medicin och socialt arbete. Åsa-Helena är även kognitiv terapeut, personlig tränare och kostrådgivare och hon delar sin tid mellan arbetet som kurator och kognitiv terapeut inom primärvården och arbetet som hälsokonsult, författare och kognitiv terapeut i det egnaföretaget Friskfaktorer.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Resurssida Ge dig fler bra dagar - Friskfaktorer STHLM**

Pris: 239 kr. Häftad, 2009. Skickas inom 3-6 vardagar. Köp Ge dig fler bra dagar! av Åsa-Helena Borkesand på Bokus.com.

Ät dig till plattare mage - på fyra dagar! | MåBra - mabra.com

Nybörjarkurser startar varje dag och helg hela sommaren. Vi ger dig de främsta förutsättningarna ... Du väljer välja en eller flera dagar och kan bygga på ...

Därför blir bakfyllan värre ju äldre du blir | Hälsoliv

Lyrics jag tnker inte ge dig flera rd, all the songs with jag tnker inte ge dig flera rd lyrics or containing jag tnker inte ge dig flera rd in the title songs about ...

GE DIG FLER BRA DAGAR!

LÄS MER