

Tags: Till fots : världens bästa motion bok pdf svenska; Till fots : världens bästa motion epub books download; Till fots : världens bästa motion las online bok; Till fots : världens bästa motion e-bok apple; Till fots : världens bästa motion MOBI download; Till fots : världens bästa motion ladda ner pdf e-bok

Till fots : världens bästa motion PDF E-BOK

Mai-Lis Hellénus,Kc Wallberg



Författare: Mai-Lis Hellénus,Kc Wallberg

ISBN-10: 9789171262851

Språk: Svenska

Filstorlek: 2256 KB

BESKRIVNING

Att röra på sig i vardagen är den enklaste och bästa vägen till en bättre hälsa och ett längre liv. Att ta en tjugo minuters promenad om dagen är långt mer effektivt än att gå på gym en dag i veckan. Motion behöver inte vara vare sig besvärligt eller dyrbart. Det räcker med att använda fötterna både hemma och på jobbet. Att ta sig en extra vända till kaffemaskinen eller tvättstugan kan räcka långt och varför inte använda toan en trappa upp i stället för den vanliga? Till fots bjuder på enkla, billiga och konkreta tips för att få ett friskare liv. Den är en inspirerande bok om det viktigaste av allt - att leva och må bra. Mai-Lis Hellénus är professor i allmänmedicin och en av landets allra främsta folkhälsoexperter. Hon är en pionjär inom forskningen kring människans grundläggande behov av att röra på sig. Ola Skinnarmo är Sveriges främsta äventyrare. Han har gått till Sydpolen och till Nordpolen och går nu för livet - i vardagen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Till fots : världens bästa motion hämta PDF Ola Skinnarmo

Köp Livsviktigt! - mina bästa råd för ett långt friskt liv av Mai-Lis Hellénus på Bokus.com. ... Till fots : världens bästa motion Ola Skinnarmo, ...

Sverige ska bli världens bästa land för delningsekonomin Motion 2017/18 ...

Oscar för bästa foto är ett pris som utdelas av Academy of Motion ... Amerikanska filmakademien · Governors Awards · Sveriges bidrag till Oscar för bästa ...

Handelshögskolan utsedd till en av världens bästa av FT - di.se

Till riksdagens uppgifter hör att ... Sverige ska bli världens bästa land ... Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att myndigheter ...

TILL FOTS : VÄRLDENS BÄSTA MOTION

LÄS MER