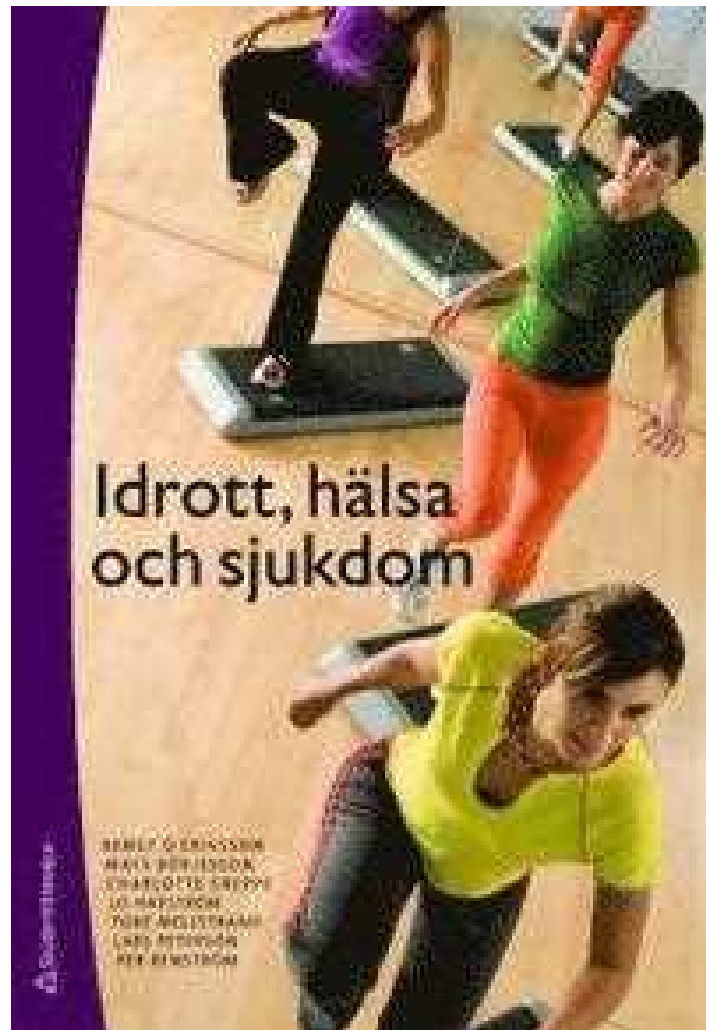


## **Idrott, hälsa och sjukdom PDF E-BOK**

**Mats Börjesson,Eva Palmblad,Eva Palmblad**



Författare: Mats Börjesson,Eva Palmblad,Eva Palmblad

ISBN-10: 9789144041094

Språk: Svenska

Filstorlek: 1159 KB

## BESKRIVNING

Fysisk aktivitet har fått stor betydelse i många individers dagliga liv och ingår i begreppet livskvalitet. Ett fysiskt aktivt liv minskar risken för tidig ohälsa. Därför är det viktigt att våra barn och ungdomar tidigt anammar en livsstil där fysisk aktivitet är en självklar del, och att de behåller den livsstilen genom åren. Men det är viktigt att känna till att fysisk aktivitet också innebär risker för skador och sjukdomar, samt att idrottsutövningen ska anpassas till individens förutsättningar och hälsotillstånd. Idrott, hälsa och sjukdom ger en utförlig, sakkunnig och lättläst beskrivning av de viktigaste och vanligaste idrottsrelaterade hälsoproblemen man stöter på inom dagens idrott. Boken utgör ett välkommet tillskott till såväl den medicinska som idrottsliga litteraturen. Den bör vara den självklara kunskapskällan för alla som på ett eller annat sätt kommer i kontakt med idrottsmedicinska frågeställningar och vänder sig till såväl elitidrottaren som motionären, men även ledare, tränare och medicinsk personal bör ha stor glädje och nytta av den. Här kan du ladda ner det diagnostiska frågeformulär som finns i boken. Formulärets syfte är att vara vägledande i samband med misstankar om ett begynnande överträningssyndrom.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **GIH - Länklista Idrott och Hälsa**

Här samlar vi nyheter, forskning och rapporter inom ämnet idrott och hälsa.

### **Kursplan, Idrott och hälsa 1 - umu.se**

Psykisk sjukdom används mest inom psykiatrin för att beskriva de ... Sambandet mellan att utöva idrott på elitnivå och psykisk hälsa har undersökts i relativt ...

### **Kost och hälsa (Idrott) - Idrott och hälsa - Spela på Elevspel**

Eleven ska ges möjlighet att prova på ett stort utbud av motionsformer och aktiviteter. Idrott och hälsa ... (på grund av sjukdom eller liknande) ber vi er om ...

***LÄS MER***