

Tags: Yoga, vetenskap och fakta : därför fungerar det e-bok apple; Yoga, vetenskap och fakta : därför fungerar det ladda ner pdf e-bok; Yoga, vetenskap och fakta : därför fungerar det epub books download; Yoga, vetenskap och fakta : därför fungerar det bok pdf svenska; Yoga, vetenskap och fakta : därför fungerar det las online bok; Yoga, vetenskap och fakta : därför fungerar det MOBI download

Yoga, vetenskap och fakta : därför fungerar det PDF E-BOK

Finlay Wilson



Författare: Finlay Wilson
ISBN-10: 9789174249576
Språk: Svenska
Filstorlek: 2832 KB

BESKRIVNING

Yoga, vetenskap och fakta - därför fungerar det. Visst känns det skönt i både kropp och själ att yoga? Men är det "bara" en känsla eller kan yogan faktiskt påverka vårt mående och hälsa? Ny spännande forskning visar att yogan inte bara ökar välbefinnandet, utan även kan ge bland annat en ökad stresstålighet, hjälpa vid depression och oro och minska risken för hjärt-kärlsjukdom. Yoga har även bevisad effekt på smärta, framför allt när det gäller värk i nacken, den nedre delen av ryggen, och även vid spänningshuvudvärk. Förutom att presentera fakta ger Sara praktiska tips på enkla yogaövningar och strategier du kan använda för en hållbar hälsa och att förebygga vanliga sjukdomar. Yoga kan alltså göra dig stark i både kropp och sinne, både för att den innehåller fysisk aktivitet men också för att den inrymmer återhämtning för stressreducering och mental effektivitet. Redan från första stund skapar yogan en kaskad av positiva fysiologiska reaktioner i kroppen. Under de första långa djupa andetagerna sjunker stressnivån i kroppen. Musklerna slappnar av och hjärtat börjar slå långsammare så att pulsen sänks. När du börjar värma upp kroppen med yogans rörelser som steg för steg blir mer ansträngande kommer blodtrycket och pulsen att öka igen. I den avslutande vilan sätter dina lugn- och rosystem igång och gör gott för återhämtningen. Oavsett om du är en van motionär eller sällan är i rörelse finns effekten av ett yogapass kvar långt efter att det är slut. Det är inte bara något du känner själv, utan vetenskapen håller med dig!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

MY YOGA ROOM - Idag onsdag 13 juni kl 10 är i inne... | Facebook

Yoga, vetenskap och fakta - därför fungerar det Visst känns det skönt i både kropp och själ att yoga? Men är det "bara" en känsla eller kan yogan ...

Så fungerar synen - Vetenskap och Hälsa

- Visst finns sådant som fungerar, men det mesta är rent kvacksalveri, ... FAKTA FAKTA. Alternativen ...
Yoga: Motverkar hjärt- och kärlsjukdomar.

Kurser/Workshops — FLOW

Om oss. Vi är 59 bok- och pappershandlare över hela Sverige som samverkar för att kunna ge bättre priser och bättre service. Vår lokala prägel är stark och ...

YOGA, VETENSKAP OCH FAKTA : DÄRFÖR FUNGERAR DET

LÄS MER