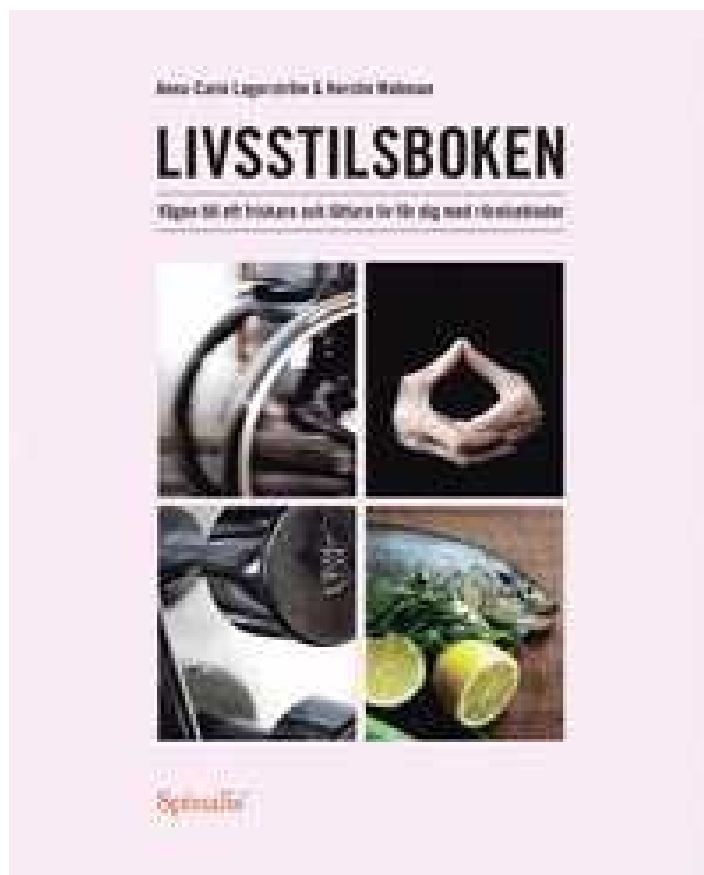


Livsstilsboken PDF E-BOK

Anna-Carin Lagerström,Kerstin Wahman



Författare: Anna-Carin Lagerström,Kerstin Wahman

ISBN-10: 9789170409882

Språk: Svenska

Filstorlek: 2025 KB

BESKRIVNING

En hälsosam livsstil är en av de viktigaste nycklarna till välbefinnande, både fysiskt och psykiskt. Det gäller inte minst för dig som lever med ett rörelsehinder. Livsstilsboken - vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder är skriven för att inspirera och ge dig de nödvändiga kunskaperna. Här får du en stor mängd anpassade program baserade på forskning och beprövad erfarenhet, praktiska tips och dessutom råd från personer med egna rörelsehinder. Författarna Anna-Carin Lagerström och Kerstin Wahman har båda två lång erfarenhet av hälsopromotion inom rehabilitering. De har ägnat många år åt pionjärbete och forskning kring hälsa och livsstil hos personer med rörelsehinder, med särskild inriktning rehabilitering av personer med ryggmärgsskada.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hälsotips - Spinalis

Pris: 95 kr. inbunden. Förväntas skickas under v. 9. Förhandsbeställ boken Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta av Gun-Marie Nachtnebel ...

Recension: Hjärtvänlig mat. Livsstilsboken som skyddar ditt ... - Just nu

Köp Livsstilsboken. En hälsosam livsstil är en av de viktigaste nycklarna till välbefinnande, både fysiskt och psykiskt. Det gäller inte minst för ...

Livsstilsboken - Anna-Carin Lagerström - Akademibokhandeln

Gör en bra affär på Livsstilsboken Lägst pris just nu 247 kr bland 4 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att jämföra priser på ...

LÄS MER