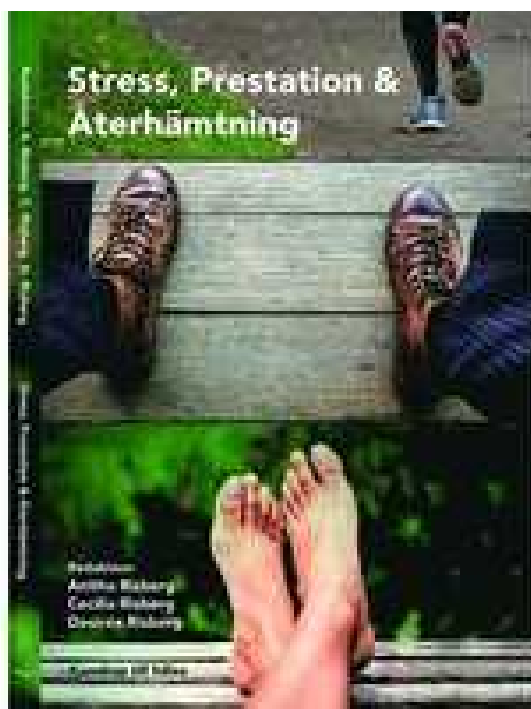


Tags: Stress, prestation och återhämtning bok pdf svenska; Stress, prestation och återhämtning las online bok; Stress, prestation och återhämtning epub books download; Stress, prestation och återhämtning MOBI download; Stress, prestation och återhämtning ladda ner pdf e-bok; Stress, prestation och återhämtning e-bok apple

Stress, prestation och återhämtning PDF E-BOK

Thomas Lindholm



Författare: Thomas Lindholm

ISBN-10: 9789198281507

Språk: Svenska

Filstorlek: 4079 KB

BESKRIVNING

Stress, Prestation och Återhämtning Stress ses vanligtvis som något negativt. Det är däremot inte hela sanningen. Den kan även hjälpa dig att prestera, göra dig beslutsam, fokuserad och stark. Det har redan skrivits många böcker om stress och då främst med en beteendevetenskaplig inriktning. Det finns dock inte lika många som har det fysiologiska perspektivet som utgångspunkt. Vi vill med denna bok visa på kroppens ändamålsenliga stressrespons. Genom att du lär dig om hur kroppens stress- och prestationsaxlar fungerar och vikten av återhämtning, kan du minska risken för att drabbas av en stressrelaterad sjukdom. I boken berörs vad som sker i dig när du utsätts för olika typer av stress och hur du kan hantera stress utifrån dina förutsättningar. Kroppen har en naturlig förmåga att ge dig stöd i form av prestationsförmåga, men även återhämtning och läkning. Initiativtagaren till boken Anitha Risberg Med.Dr i fysiologi startade 2004 kursen "Stressfysiologi" vid Mittuniversitetet och har sedan dess undervisat i ämnet vid flera svenska universitet. Det är vår förhoppning att du ska ha stor nytta av boken både i yrkeslivet, men även privat och att boken ska ge dig ökade kunskaper och insikter om hur kroppen fungerar vid stress, prestation och återhämtning.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

HRV-träning för återhämtning och ökad prestation

Stress, prestation och återhämtning. Public · Hosted by Folkuniversitetet Norrbotten. Interested. clock. Tuesday, March 20, 2018 at 6:00 PM - 7:30 PM UTC+01.

Återhämtning ger ny styrka | Motivation.se

ISBN:9789198281507Utgiven:Sverige, 2016Upplaga:1Språk: SvenskaRedaktion:Anitha Risberg,Cecilia Risberg,Desirée RisbergOm BokenStress ses vanligtvis som något...

Stress, prestation och återhämtning - facebook.com

Syftet är att skapa ökad återhämtning, reducera stress och öka prestation i vardagen. ... för bättre återhämtning och ökad prestation.

LÄS MER