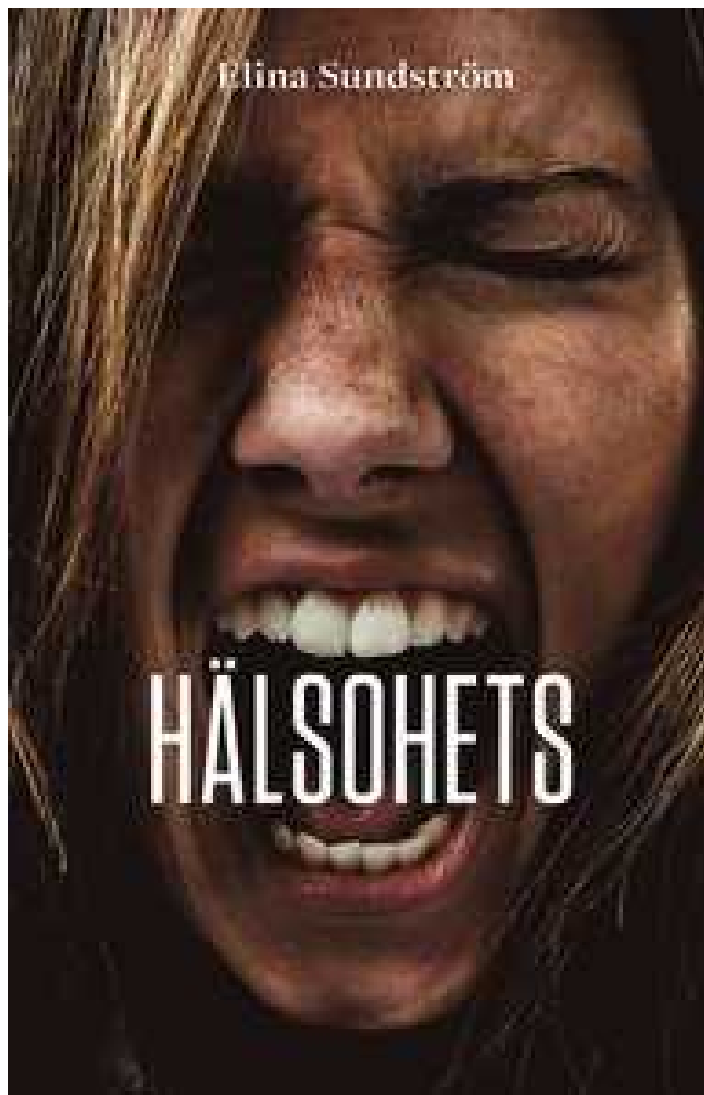


Hälsohets PDF E-BOK

Allen Carr



Författare: Allen Carr
ISBN-10: 9789187181092
Språk: Svenska
Filstorlek: 1496 KB

BESKRIVNING

Jakten på hälsa blir för allt fler en sjukdom. Vi stressar oss sjuka över att vilja vara duktiga, äta och träna rätt. Vi ser bara prestationer medan den inre hälsan hamnar i skugga. Men det största giftet är inte den mat vi stoppar i munnen utan de tankar vi göder våra hjärnor med. En bok om stress, prestationsångest, ätstörningar och vägar till ett liv i riktig hälsa. Boken Hälsohets ställer frågan varför vi mäter hälsa utifrån vad vi gör snarare än hur vi mår. Författaren Elina Sundström undersöker varifrån hälsohetsen kommer och hur vi kan motarbeta den, både som individer och på samhällsnivå. Hon pratar med stressforskare, hälsoproffs och terapeuter. Läsaren får ta del av personliga berättelser om stress, kontroll och prestationskrav: från kroppsbyggaren som dopade sig till kända bloggaren PT-Fia som drabbades av en utmattningsdepression. Du får också läsa författarens egen önskelista med sådant som vi tillsammans skulle kunna förändra för ett friskare samhälle. "Att må bra är inte att välja mellan att ha det gott här och nu, eller att drömma om framtiden. Vi kan göra både och."

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hälsohets på jobbet 4 september 2012 kl 10.03 - Kropp & Själv | Sveriges ...

Sändes 30 maj 2013 ... 'You Are Getting Offended Over Jokes' - Ben Shapiro Debates College Girl Over Transgender Issues - Duration: 11:14.

Hälsohets börjar med dig själv - linabjorkskog.com

HÄLSOARBETE. Media har myntat begreppet hälsohets för medarbetare som känner sig pressade till en hälsosammare livsstil av sin arbetsgivare. Lägga fokus på de ...

hälsohets Archives - Palmer Friskvård

Om det här med hälsohets, ohälsohets och kroppspositivism. Här delar jag min syn i debatten + ett recept på ohälsosamt hälsosamma chokladbollar?!

LÄS MER