

Tags: Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv e-bok apple; Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv epub books download; Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv bok pdf svenska; Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv las online bok; Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv ladda ner pdf e-bok; Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv MOBI download

Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv PDF E-BOK

Mai-Lis Hellénus,Ola Skinnarmo,Johan Tell



Författare: Mai-Lis Hellénus,Ola Skinnarmo,Johan Tell

ISBN-10: 9789176177259

Språk: Svenska

Filstorlek: 4557 KB

BESKRIVNING

'Forskning har visat att vi kraftigt underskattat livsstilens betydelse. Vi skulle kunna vara ännu friskare, må ännu bättre och leva ännu längre.' I boken Livsviktigt! har livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellénus samlat sina bästa råd för ett långt och friskt liv. För, som alla har börjat förstå, spelar vår livsstilvårt sätt att leva, vårt val av kost, våra intressen m.m.en stor roll för vår hälsa och ålder. Mycket större än vi anade för några år sedan. Kunskapen om livsstilens betydelse har ökat dramatiskt det senaste decenniet. Problemet i dag är inte att vi är okunniga om vår livsstils betydelse utan snarare att det är så svårt att sälla bland alla råd. Det är svårt att veta vad som egentligen är det bästa för oss när vi möts av den enorma mängden kostrådsom dessutom kan vara direkt motsägelsefulla. Budskap sprids med hög fart på sociala medier och att skilja mellan fakta och tyckande är inte alltid lätt för en lekman. Livsviktigt! vilar på vetenskaplig grund. Mai-Lis Hellénus går igenom vad den samlade och aktuella forskningen säger om bl.a. rörelsens, matens och stressens betydelse för vår hälsa. Budskapet är att en ändring av livsstilen måste vara rolig och att det aldrig är för sent att ändra på sig. En liten förändring kan ge stor effekt på välmående och hälsa. Mai-Lis Hellénus är professor i allmänmedicin, med inriktning på kardiovaskulär prevention och fokus på livsstil. Hon är även överläkare på Livsstilsmottagningen vid Hjärtkliniken på Karolinska Universitetssjukhuset. Populärt går hon under epitetet livsstilsprofessor.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv / Mai-Lis ...

Köp Livsviktigt! - mina bästa råd för ett långt friskt liv. Kunskapen om livsstilens betydelse har ökat dramatiskt det senaste decenniet. Problemet i dag är ...

BOKPAKET: Livsviktigt - Livsenergi

'Forskning har visat att vi kraftigt underskattat livsstilens betydelse. Vi skulle kunna vara ännu friskare, må ännu bättre och leva ännu längre.'I boken ...

Livsviktigt! - mina bästa råd för ett långt friskt liv - Böcker - CDON.COM

Beskrivning. En efterfrågad uppföljare till Livsviktigt! Mina bästa råd för ett långt friskt liv. I Sverige är dåliga matvanor det som orsakar oss mest ...

LIVSVIKTIGT! : MINA BÄSTA RÅD FÖR ETT LÅNGT FRISKT LIV

LÄS MER