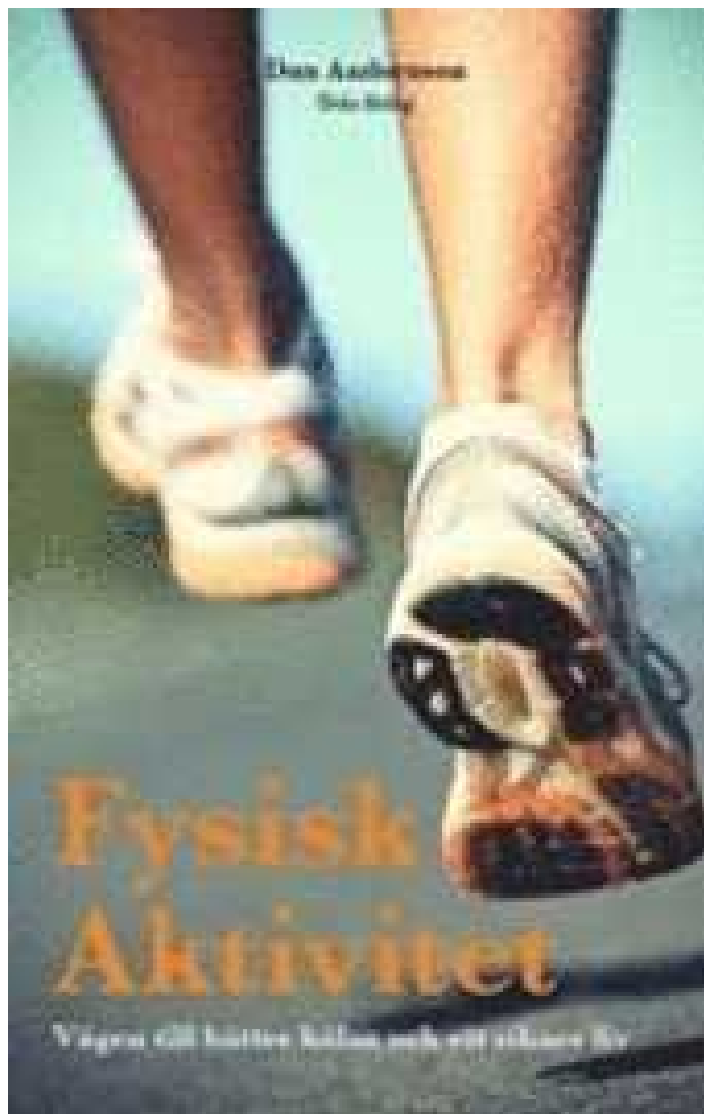


Tags: Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv bok pdf svenska; Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv epub books download; Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv e-bok apple; Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv MOBI download; Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv las online bok; Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv ladda ner pdf e-bok

Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv PDF E-BOK

Dan Andersson,Bo Bergman,Karin Boye,Elmer Diktonius,Gunnar Ekelöf



Författare: Dan Andersson,Bo Bergman,Karin Boye,Elmer Diktonius,Gunnar Ekelöf

ISBN-10: 9789198014303

Språk: Svenska

Filstorlek: 1556 KB

BESKRIVNING

Vill du vässa ditt intellekt? Bli mer stresstålig? Orka mer och leva längre? Då ska du röra på dig. Regelbunden fysisk aktivitet är ett livselixir. Inga mediciner, metoder eller dieter med kryptiska namn har samma breda hälsobringande effekt. Och ingenting är enklare eller mer naturligt! Boken beskriver sambandet mellan fysisk aktivitet och ett rikare liv, olika former av motion och träning samt vilka fördelar ett liv i rörelse ger. Den förklarar varför det är så viktigt att röra på sig och vad som egentligen händer. Boken vänder sig till alla som vill lära sig mer om fysisk aktivitet, motion och träning. Den kan även användas i utbildningssammanhang och vara intressant för människor som arbetar inom hälso- och sjukvården och/eller med personalfrågor. Om författaren: Dan Andersson är universitetsadjunkt i Idrott med inriktning mot hälsa. Han är anställd vid Högskolan i Borås och undervisar i såväl fristående kurser som på sjuksköterskeprogrammet. Utöver att arbeta som lärare så är han också verksam som föreläsare och läromedelsförfattare. Dan är utbildad vid GIH i Stockholm och har under åren haft förmånen att få samarbeta med många olika organisationer och enskilda individer; han har bl a arbetat med Svenska Simförbundet, SISU Idrottsutbildarna, SATS och SAFE.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

GIH biblioteket : Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett ...

I maj bjöd FoUS, tillsammans med Institutionen för vårdvetenskap och föreningen Hjärnkraft, in till ett seminarium på temat Hälsa & Rörelse ...

fysisk hälsa | Vägen till ett mer balanserat liv

Pris: 239 kr. Häftad, 2012. Skickas inom 3-6 vardagar. Köp Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv av Dan Andersson på Bokus.com. Boken ...

Fysisk aktivitet vägen till bättre hälsa och ett rikare liv ...

Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv *24510\$aFysisk aktivitet :\$bvägen till bättre hälsa och ett rikare liv /\$cDan Andersson.

FYSISK AKTIVITET : VÄGEN TILL BÄTTRE HÄLSA OCH ETT RIKARE LIV

LÄS MER