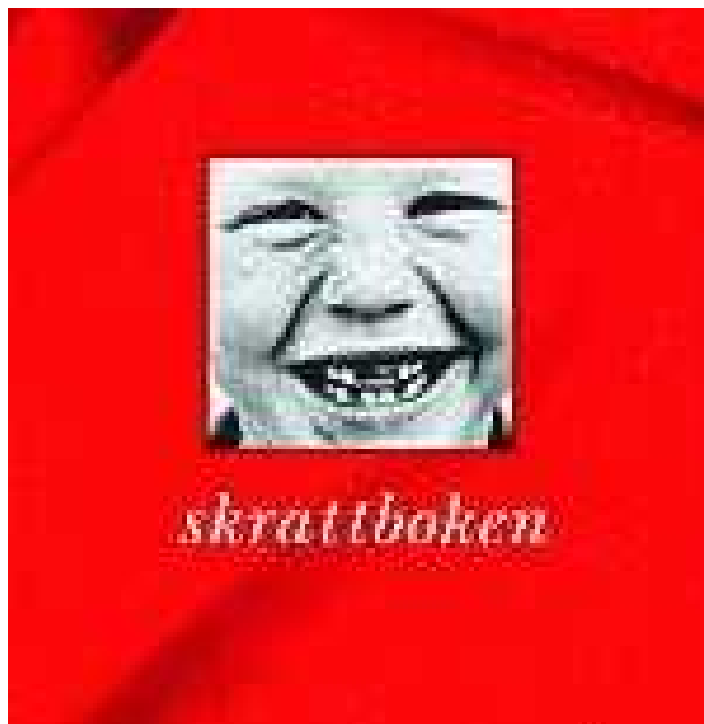


## **Skrattboken PDF E-BOK**

**Karin Lilja**



Författare: Karin Lilja  
ISBN-10: 9789127353992  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3375 KB

## BESKRIVNING

Det är nyttigt att skratta. Många har beskrivit hur de lyckats skratta sig friska. Skrätt lindrar smärta och hjälper oss också att hålla ut i svåra situationer. Allt fler upptäcker skrättets hälsobringande effekter. Det bildas skrättklubbar och ordnas skrättfester över hela världen. Här presenteras lättillgänglig fakta om skrättets gynnsamma inverkan. Skrättet hämmar stresshormonerna, ökar välbefinnandet och är direkt nyttigt på många sätt. Vi behöver det särskilt i dagens hektiska tillvaro, när forskare har visat att vi skrättar mycket mindre nu än förr. Det är dags att göra något åt det. Skrättboken är fylld av härliga bilder som lockar till skrätt och innehåller också massor av fakta om skrätt, tips på hur man ska komma igång att skratta och hur man bildar en skrättklubb. Här presenteras 15 olika övningar som får oss att skratta, exempelvis Det lyckliga skrättet, Mobiltelefonskrättet och Det fria skrättet. Skrättboken riktar sig till alla som vill må bättre med hjälp av skrättets hälsobringande effekter och de som tänker starta en skrättklubb eller få tips om hur man kommer igång att skratta. Också för dem som tycker om att läsa något som man blir glad av.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Nya Stora skrattboken - biblioteket.stockholm.se**

Skratt kan hämma stresshormonerna och öka välbefinnandet. Boken innehåller fakta om skratt, tips på hur man kan komma igång med att skratta och hur man bildar ...

### **Hämta Smurfarna : nya pyssel- och skrattboken - Peyo .pdf**

2005, Kartonnage. Köp boken Största skrattboken hos oss!

### **Skrattboken | Stockholms Stadsbibliotek**

Här är den fjärde och smurfigaste av våra populära smurfpyselböcker, fylld med kluriga tankenötter för alla barn! Dra en linje från prick till prick för ...

***LÄS MER***