

Balansera med mera PDF E-BOK

Lindy Clemson,Jo Munro,Maria Fiatarone Singh,Michael Schwenk,Corinna Nerz



Författare: Lindy Clemson,Jo Munro,Maria Fiatarone Singh,Michael Schwenk,Corinna Nerz

ISBN-10: 9789187345180

Språk: Svenska

Filstorlek: 3072 KB

BESKRIVNING

En handbok om hur du undviker fallolyckor. Varje år faller tiotusentals personer så illa att de måste uppsöka sjukvård, av dessa dör cirka 1000 som en följd av fallolycka. De flesta som ramlar är 65 år eller äldre. Balansera med mera ger inspiration, hopp och praktiska råd på hur du kan undvika fallolyckor i ditt liv. Boken berör allt från fysisk miljö till hur du kan träna upp din balans så att du kan ta del av livet fullt ut. Den här boken riktar sig till dig som vill veta mer om hur du ska kunna förebygga en fallolycka. Boken är en handbok till hur du kan förebygga fall och du får praktisk information och en guide för att övervinna de utmaningar du kan stå inför.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

50-årsåldern: Balansera mera | Hälsoliv | Expressen | Hälsoliv

8 Hitta balansen i kylskåpet BALANSERA MERA - TIPS CH ÅD FÖ ATT FÖRHINDR FALLOLYCKOR SOCIALSTYRELSEN Du behöver allt mer protein och fett med åren

Balansera mera - kampanj för att förhindra fallolyckor

12 • Balansera med mera KAPITEL 1 Om fallolyckor Att råka ut för en fallolycka kan skaka om vem som helst. Ett fall kan påverka dig, oavsett din ålder och ...

Balansera Mera! | Hälsolots

Medelpunkten uppmärksammar Socialstyrelsens kampanj Balansera mera - förebygga fallolyckor med olika aktiviteter under vecka 40.

Balansera med mera

LÄS MER