

Tags: Så mycket friskare : ingen ska behöva drabbas av en sjukdom som går att förebygga las online bok; Så mycket friskare : ingen ska behöva drabbas av en sjukdom som går att förebygga e-bok apple; Så mycket friskare : ingen ska behöva drabbas av en sjukdom som går att förebygga bok pdf svenska; Så mycket friskare : ingen ska behöva drabbas av en sjukdom som går att förebygga epub books download; Så mycket friskare : ingen ska behöva drabbas av en sjukdom som går att förebygga ladda ner pdf e-bok; Så mycket friskare : ingen ska behöva drabbas av en sjukdom som går att förebygga MOBI download

---

## **Så mycket friskare : ingen ska behöva drabbas av en sjukdom som går att förebygga PDF E-BOK**

**Anders Södergård**



Författare: Anders Södergård

ISBN-10: 9789188799708

Språk: Svenska

Filstorlek: 3720 KB

## BESKRIVNING

Cancer och hjärt-kärlsjukdomar är de vanligaste dödsorsakerna i Sverige men fler än en miljon av dessa diagnoser hade enligt vetenskapliga studier kunnat förhindras. Läkaren Anders Södergård kommer att förändra din syn på hälsa, kost och träning. Vill du bli mer stresstålig, må bättre, se bättre ut och orka mer? Genom att helt enkelt göra det vi är genetiskt programmerade för så får du det på köpet. Du får konkreta tips på hur du ska göra och varför de positiva effekterna uppstår, allt grundat i modern forskning. Det här är en upplyftande bok med ett allvarligt budskap om hur du uppnår en bättre hälsa på alla plan. Med stort kunnande inom området och en humoristisk tvist, visar författaren hur man kan bryta ohälsosamma vanor för att i stället bejaka träning och näringsriktig mat. Bli medveten om hur du tar hand om din kropp och inse farorna om du inte gör det. Författaren ger dig inspirerande tips och råd för att du ska kunna leva ett hälsosammare och längre liv. Kroppen är beroende av fysisk aktivitet, ändå blir vi bara mer och mer stillasittande och stoppar i oss mat som inte är anpassad till vårt moderna liv. Vi lever allt längre men högre åldrar medför också ökad risk att drabbas av sjukdomar. Cancer och hjärt-kärlsjukdomar är de vanligaste dödsorsakerna i Sverige men fler än en miljon av dessa diagnoser hade enligt vetenskapliga studier kunnat förhindras. Det finns visserligen en uppsjö mediciner som kan förebygga och behandla, men även andra effektiva och mer naturliga sätt som ofta glöms bort. Det som krävs för att ta tillbaka kontrollen över vår hälsa ligger snarare i vilken utsträckning vi kan motivera oss till att ta hand om våra kroppar redan innan sjukdomarna gör sig påminda. Vi har en fantastisk kropp! Den älskar när vi utmanar dess muskelkraft och uthållighet och sedan matar den med energi i form av näringsrik kost som gör att den kan utvecklas och orka ännu mer. Ibland är det svåraste också det enklaste receptet för att bli Så mycket friskare! Så mycket friskare är Anders sätt att dela med sig av kunskaper och värdefulla insikter för att få oss att må bättre. Världens bästa behandling är ingen mirakelmedicin utifrån vetenskaplig forskning och egna erfarenheter ökar han förståelsen för olika sjukdomar och hur vi kan förebygga dem genom fysisk aktivitet och bättre kostvanor. Allt detta och litet till finns samlade i en enda bok.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Så ska du träna för att hålla hjärtat friskt | MåBra - mabra.com**

Det går att bli helt frisk från ... att det påverkar ditt liv så kan du lida av en ... är ett helvete som ingen ska behöva lida av men som är ...

### **Jan-Erik har PI: Nu vet jag varför jag har varit sjuk hela livet**

... sig. Ingen ska behöva må så ... mycket så att om man börjar klia så går det ... ut av sig själv men sjukdomen följs av en stor ...

### **Så blev Casandra frisk från ätstörningen | Hallands Nyheter - Halland**

Infektionskänsligheten har gått som en röd ... kostat under dessa år så är det inte mycket, ... det. Man räknar med att 5 000 av dem skulle behöva ...

**Så mycket friskare : ingen ska behöva drabbas av en sjukdom som går att förebygga**

***LÄS MER***