

Find træningsbalancen PDF

Mia Beck Lichtenstein



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Mia Beck Lichtenstein

ISBN-10: 9788777069758

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4838 KB

BESKRIVELSE

Er du vild med sport, at bruge kroppen, træne målrettet og konkurrere? Giver motion og idræt dig glæde og energi? Men sker det også at træningen styrer dit liv? Eller at du træner, selvom du har smerter og ved, at du burde lade være? Supermotionisme og ekstrem sport buldrer frem i disse år. Helt almindelige mennesker prøver kræfter med maratonløb og Ironman, og det vidner for mange om succes, styrke, handlekraft og målrettethed. Alle er enige om, at motion er sundt og sjovt. Træning giver dig overskud og følelsen af kontrol i en travl hverdag. Men når idealerne bliver ekstreme, og hele dit liv handler om træning, kost og præstationer, er der risiko for, at du mister balancen mellem sundhed og smerte. Du kan bevæge dig ind i en gråzone med overdreven og tvangspræget træning, der på sigt ødelægger dit øvrige liv og dit helbred. Hvordan bevarer du den sunde balance? Hvad gør du, hvis du er ved at blive afhængig af træning eller har fået en alvorlig skade? På baggrund af forskning og erfaring med behandling af træningsafhængighed svarer Mia Beck Lichtenstein på, hvad du kan gøre. Bogen rummer også en række personlige beretninger fra engagerede motionister og sportsfolk, der har kæmpet med at finde balancen efter skader og træningsafhængighed. Find træningsbalancen henvender sig til dig, der træner meget, og som gerne vil bevare – eller genfinde – en sund balance i træningen. "Jeg tror ikke, at folk generelt bliver sociopater og egocentrikere, der glemmer alt om familien og livets sande værdier, bare fordi de sætter sig et ambitiøst motionsmål. Jeg kan kun sige, at det skete for mig. Og at jeg har været i nærkontakt med et par andre, der har oplevet motions-DAMP i fuldt flor". Fra forordet af Per Munch, journalist og motionsredaktør på Politiken.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Er du vild med sport, at bruge kroppen, træne målrettet og konkurrere? Giver motion og idræt dig glæde og energi

Hun forsker i træningsafhængighed på Syddansk Universitet og udgiver i morgen bogen 'Find træningsbalancen mellem sundhed og smerte' og har tidligere ...

Find træningsbalancen: mellem sundhed og smerte (Forfatter: Mia Beck Lichtenstein, Forlag: Dansk Psykologisk Forlag, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788777069758)

FIND TRÆNINGSBALANCEN

[Læs mere ...](#)