

Op af stolen PDF

Mikael Schneider



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



Forfatter: Mikael Schneider

ISBN-10: 9788777498657

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2023 KB

BESKRIVELSE

Ekspertene kalder vores mangel på bevægelse for "det stillesiddende dødssyndrom". Følgevirkningerne af at sidde stille kan være livstruende og det er først nu, at forskerne kan løfte sløret for, hvilke effekter stillesidning har. Sofaen brænder! Bogen "Op af stolen" tager fat i et emne, der lyder simpelt, men for mange i virkeligheden er rigtig svært - nemlig, at man skal op af stolen. Når du sidder stille, forkorter du dit liv betragteligt, og denne bog handler ikke om motion eller hård fysisk aktivitet, den handler om de små ting, der hjælper os i kampen mod det stillesiddende dødssyndrom. Vi skal slukke for skærmene, stå i stedet for at sidde, holde aktive pauser, finde syslerne frem igen. Alt hvad der kan få os op af stolen og øge vores energiforbrug bare en lille smule. For de små forandringer kan have stor betydning i sidste ende. I bogens første del får du forskningens svar på, hvorfor og hvad stillesiddende adfærd gør ved din krop og dit helbred, og hvordan det kan tage livet af dig. I bogens anden del kan du læse, hvad du kan gøre for at undgå det. Og måske skal der mindre til, end du tror. Forfatteren bag bogen Mikael Schneider er ph.d. i sundhedsvidenskab og projektkoordinator i centret Smag for livet. Tidligere har han blandt andet arbejdet i Hjerteforeningen.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

En stillesiddende livsstil er en truende faktor for vores generelle sundhed. Men bare kort tid hver dag med øvelser på kontoret kan gøre en stor forskel.

Op af stolen tager fat i et emne, der kan lyde simpelt, men for mange i virkeligheden er rigtig svært—nemlig, at komme op af stolen. Når du sidder stille ...

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Op af stolen og en masse andre bøger til en god pris.

OP AF STOLEN

[Læs mere ...](#)