

## Din sundhed PDF

none



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



Forfatter: none  
ISBN-10: 9788777497506  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1864 KB

## BESKRIVELSE

FADL's Forlag udkommer nu med den komplette sundhedsguide! I "Din sundhed" finder du gode råd og tips til et skønnere og sundere liv. Bogen indeholder bidrag fra nogle af de bedste eksperter inden for sundhed og velvære. Blandt andre: Birgitte Nymann, Thomas Milsted, Thorbjörg Haffsteinsdottir, Joan Ørting, Louise Luxhøi og Laura Bonné – blot for at nævne nogle af bidragsyderne. Desuden har Peter Qvortrup Geisling skrevet bogens forord. Bogen kommer hele vejen rundt om de centrale områder, der er vigtige at have i fokus, når man vil opleve en øget sundhed og velvære. Her findes råd og tips indenfor: Skønhed, kost og vægt, motion, søvn, stress og sundhed på arbejdspladsen, psykisk sundhed, sex og lykke, meditation & alternativ behandling. Det er tiltænkt, at "Din Sundhed" skal være en brugsbog, så man på en let og overskuelig måde kan ændre netop de ting i hverdagen, der gør, at man får en forbedret livskvalitet. Bogen er ikke en løftet pegefinger, men en guide med håndgribelige redskaber, som man hurtigt kan indføre i sine hverdagsrutiner. Med "Din Sundhed" i hånden er du godt på vej til et sundere liv!

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

DiN sundhed ApS er specialister indenfor sundhedstjek af medarbejdere og opbygning af interne fitness- eller sundhedscentre.

Kunne du tænke dig et overblik over, hvordan det står til med din sundhed? Så har du muligheden her. Du skal blot svare på en række spørgsmål om dig selv og ...

På sundhed.dk kan du bl.a. læse om sygdomme, læge- og sygehusvalg, medicin og patientrettigheder. Du kan også finde en behandler som fx en læge eller tandlæge ...

## DIN SUNDHED

[Læs mere ...](#)