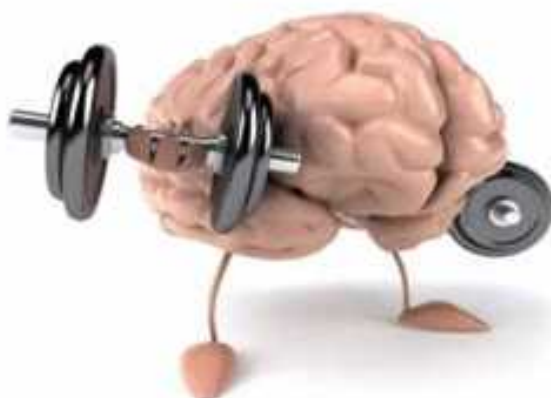


Hjerne og krop i top i fritid og på job PDF

Marina Aagaard

Hjerne og krop i top i fritid og på job



Marina Aagaard, MFT

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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Marina Aagaard
ISBN-10: 9788792693099
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4047 KB

BESKRIVELSE

Guide med stikord og tips om fysiske og mentale områder, der påvirker motivation, vaneændring, sundhed, form og præstationsevne på job eller studie og i fritid inklusive motion og idræt eller sport. Tidseffektive og økonomiske metoder og øvelser, der er enkle og relativt lette at iværksætte, baseret på videnskabelige forsøg, evidens, og praktiske erfaringer, empiri. Teksten peger ikke på én enkelt rigtig metode, men beskriver i 50 korte, illustrerede afsnit strategier målrettet sundere, længere og sjovere liv. Indledning. 1 Start dagen godt. 2 Bliv morgenfrisk. 3 Kickstart dagen. 4 Træk vejret. 5 Vær fysisk aktiv. 6 Fysisk kapital. 7 Sid mindre. 8 Stå mere. 9 Gå (mere). 10 Gå længere. 11 Tag trappen. 12 Løb på trapper. 13 Løb en tur. 14 Cykl en tur. 15 Svøm en tur. 16 Nem motion. 17 Mere motion. 18 Bedre kondi. 19 Større styrke. 20 Mere smidig. 21 Bedre motorik. 22 Super power. 23 Smart motion. 24 Idræt og sport. 25 Prøv noget nyt. 26 Frisk luft. 27 Sol og dagslys. 28 Drik vand. 29 Spis sundere. 30 Spis med måde. 31 Spis nok. 32 Snack sundt. 33 Vælg tallerken. 34 Husk restitution. 35 Spa og helse. 36 Sov godt. 37 Fald i søvn. 38 Motionspillen. 39 Medicinbrug. 40 Hygiejne. 41 Mental sundhed. 42 Mindfulness. 43 Hjernefitness. 44 Smil mere. 45 Kram mere. 46 Kom ud. 47 Kom mere ud. 48 Vanens magt. 49 Motivation. 50 Viljestyrke

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Marina Aagaard Hjerne Og Krop I Top I Fritid Og På Job; Pris: 150,- kr: Detaljer: Guide med stikord og tips om fysiske og mentale områder, der påvirker motivation ...

Køb 'Hjerne og krop i top i fritid og på job' bog nu. Guide med stikord og tips om fysiske og mentale områder, der påvirker motivation, vane ...

Guide med stikord og tips om fysiske og mentale områder, der påvirker motivation, vaneændring, sundhed, form og præstationsevne på job eller studie og i fritid ...

HJERNE OG KROP I TOP I FRITID OG PÅ JOB

[Læs mere ...](#)