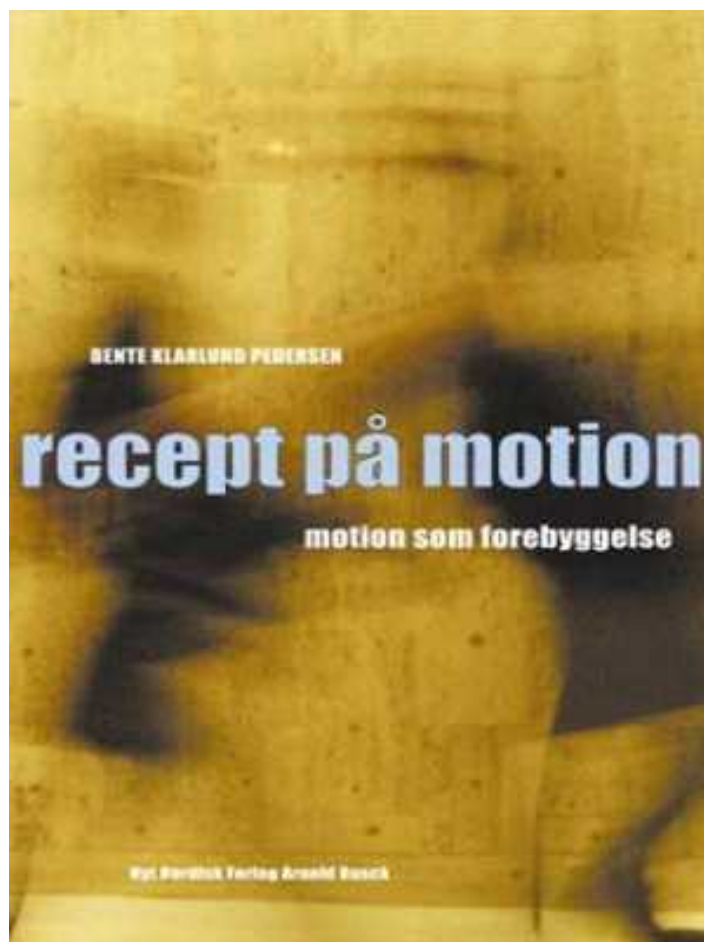


Recept på motion PDF

Bente Klarlund Pedersen



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



Forfatter: Bente Klarlund Pedersen

ISBN-10: 9788717037342

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3697 KB

BESKRIVELSE

Denne bog giver recepten på motion. Den forklarer, hvorfor fysisk aktivitet er så vigtig for vores sundhed og velbefindende. Hvordan selv moderat fysisk aktivitet kan forebygge en række sygdomme som diabetes, hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, overvægt og fedme, galdesten, knogleskørhed og visse former for kræft. Sygdom og livsstil hænger i mange tilfælde nøje sammen. Valg af livsstil er til dels et personligt ansvar, men der bør være viden bag valget. Recept på motion formidler ny forskning om fysisk aktivitet og dens forebyggende virkning og giver i tilgift praktiske anvisninger på motions- og træningsprogrammer. "Har du ikke tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere." - Edward Stanley

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

"Recept på motion" [1. udgave, 3. oplag] af Bente Klarlund Pedersen - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Medicin, Sundhed og Sygdom. Udgivet 17/11-2003.

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

Motion på recept: Motion som behandling (Forfatter: Bente Klarlund Pedersen, Forlag: Nyt Nordisk Forlag, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788717037090)

RECEPT PÅ MOTION

[Læs mere ...](#)