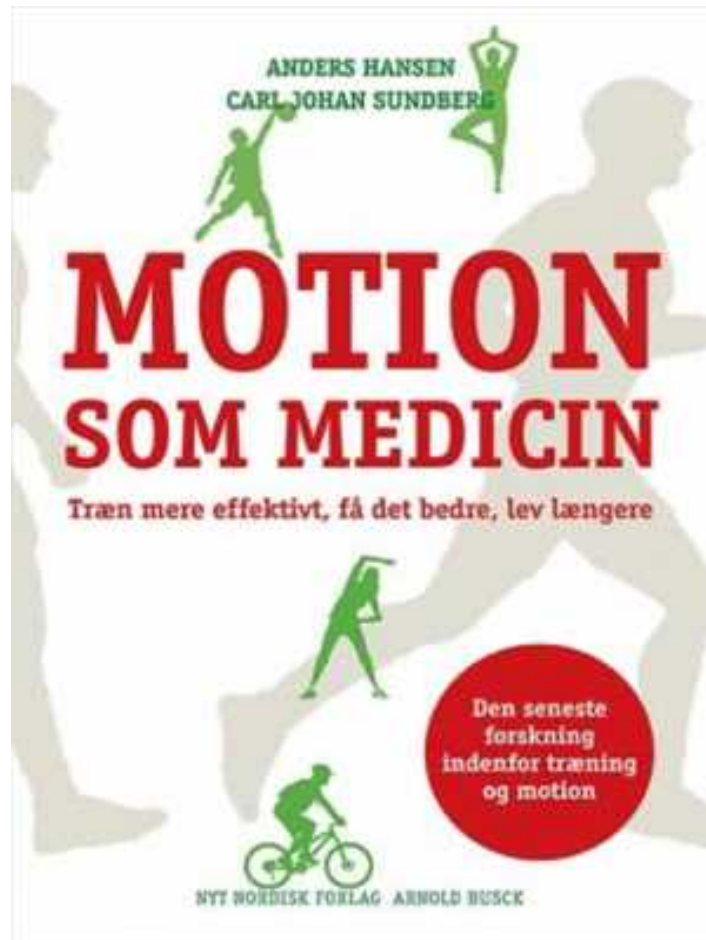


Motion som medicin PDF

Anders Hansen



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



Forfatter: Anders Hansen
ISBN-10: 9788717044869
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4543 KB

BESKRIVELSE

Den vigtigste medicin er fysisk aktivitet! Medicinske mirakelkure viser sig næsten aldrig at holde; hvad de lover. Fysisk aktivitet er den eneste undtagelse. Forfatterne; som begge er læger; trækker her den seneste forskning frem; som viser; hvordan træning og motion påvirker os. Hvilken positiv effekt fysisk aktivitet har på både vores hjerneaktivitet og psykiske velvære; og hvordan ganske lidt regelmæssig motion kan forlænge vores liv. Bogen giver dig svar på; hvordan du bedst opnår de positive helbredsvirkninger ved fysisk aktivitet; herunder en detaljeret guide til højintensiv intervaltræning (HIIT).

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Den vigtigste medicin er fysisk aktivitet! Medicinske mirakelkure viser sig næsten aldrig at holde; hvad de lover. Fysisk aktivitet er den eneste undtagelse.

Jardiance (Anvendelsesområder: ... motion og vægttab. Som supplement til andre antidiabetika, ... Vil du gerne læse information om medicin og behandling, ...

Hej Anja - Dolphin. Tak for det spændende link. Som privatperson er jeg overbevist om, at os angst-ramte personer ikke kun vil have glæde af medicin og/eller KAT ...

MOTION SOM MEDICIN

[Læs mere ...](#)