

Tags: Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar las online bok; Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar ladda ner pdf e-bok; Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar e-bok apple; Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar bok pdf svenska; Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar MOBI download; Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar epub books download

Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar PDF E-BOK

Ulrika Hallberg,Lillemor R-M Hallberg



Författare: Ulrika Hallberg,Lillemor R-M Hallberg

ISBN-10: 9789144058405

Språk: Svenska

Filstorlek: 4123 KB

BESKRIVNING

God hälsa är eftersträvaransvärt för alla människor. Sjukdom och ohälsa är inte "slumpens skördar" utan många av hälsans bestämningss faktorer är kända. Vi vet genom forskning att till stor del beror människors ohälsa och flertalet kroniska sjukdomar på ohälsosam livsstil, t.ex. rökning, felaktig kost, fysisk inaktivitet och överdrivet alkoholbruk. Man talar idag om välfärds- eller livsstilssjukdomar. Beteenden och vanor är inlärd a och kan därför påverkas av egen kraft och ersättas med mer hälsofrämjande beteenden. Det är däremot inte så enkelt som det låter att ändra sin livsstil, som är rotad i strukturella förhållanden som kön, klass, etnicitet, sexualitet och funktionshinder. För att ändra livsstil måste människors kunskap och medvetenhet om sambanden mellan livsstil och hälsa stärkas. Friskfaktorer, som främjar hälsan, är t.ex. att ha ett arbete man trivs med, ekonomisk stabilitet och goda sociala relationer. Deltagande i kulturlivet har också hälsofrämjande effekter, oberoende av tidigare kulturvanor. Syftet med Hälsa och Livsstil - forskning och praktiska tillämpningar är att ge en bakgrund till hur människor själva, i stor utsträckning, kan påverka sin hälsa i positiv riktning genom en hälsofrämjande livsstil. Boken presenterar forskningsbaserad kunskap om sambanden mellan olika aspekter av människors livsstil och deras hälsa, t.ex. kost, fysisk aktivitet och rökning. Boken uppmärksammar också förutsättningar för lek, fysisk aktivitet, delaktighet och medbestämmande för människor med funktionshinder samt hur sociokulturella och samhälleliga faktorer påverkar befolkningens hälsa och livsstil. På detta sätt vill vi fokusera hälsans och livsstilens komplexitet. Målgruppen är alla som är intresserade av hälso- och livsstilsfrågor och kanske främst studenter inom hälsorelaterade ämnen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Herpesvirus används i behandling mot cancer - SALUTIS

God hälsa beror inte enbart på ... forskning och praktiska tillämpningar ... Frågar man svenska folket om hälsa och livsstil så visar det sig att de ...

Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar - Lillemor R-M ...

... den nyutkomna boken "Hälsa och livsstil - forskning och praktiska ... forskning om välfärd, hälsa och ... forskning och praktiska tillämpningar".

Smak för motion - fysisk aktivitet som livsstil och social markör ...

Pris: 389 kr. Häftad, 2010. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar av Lillemor R-M Hallberg, Magnus Tideman på ...

LÄS MER