

Tags: Själ och kropp + rörelse för psykiskt välbefinnande ladda ner pdf e-bok; Själ och kropp + rörelse för psykiskt välbefinnande MOBI download; Själ och kropp + rörelse för psykiskt välbefinnande e-bok apple; Själ och kropp + rörelse för psykiskt välbefinnande las online bok; Själ och kropp + rörelse för psykiskt välbefinnande epub books download; Själ och kropp + rörelse för psykiskt välbefinnande bok pdf svenska

Själ och kropp + rörelse för psykiskt välbefinnande PDF E-BOK

Ninni Wahlström



Författare: Ninni Wahlström

ISBN-10: 9789173373531

Språk: Svenska

Filstorlek: 2511 KB

BESKRIVNING

Är det sant att en promenad, en cykeltur eller dans några gånger i veckan kan lindra depression eller ångest? Kan man bli botad av att röra på sig? Och hur påverkar fysisk aktivitet sömnen? Kan man verkligen "gå för nerverna"? Någon tycker kanske att det verkar lite väl enkelt med fysisk aktivitet som behandlingsmetod. Skulle kroppen kunna prata med själen? Fötterna med hjärnans vindlingar? Ja, absolut! Forskning visar att fysisk aktivitet- minskar risken att insjukna i depression- kan lindra och bot både depression och ångest- ger bättre sömn och ökat välbefinnande Allt talar för att fysisk aktivitet är bra både för själen och kroppen. Boken innehåller flera fallbeskrivningar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kropp och själ - rörelse och bra mat för psykiskt välbefinnande | Event ...

Feng Shui & Ekologi. Fenomen & Vetenskap. Film & Multimedia

Själ & Kropp - Jill Taube

Fysisk aktivitet för själ och kropp - Rörelse för psykiskt välbefinnande. Jill Taubes mission är att bidra till ökad psykisk hälsa. Det försöker hon göra ...

Själ och kropp - rörelse och bra mat för psykiskt välbefinnande | Event ...

2011, Inbunden. Köp boken Själ och kropp : rörelse för psykiskt välbefinnande hos oss!

SJÄL OCH KROPP + RÖRELSE FÖR PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

LÄS MER