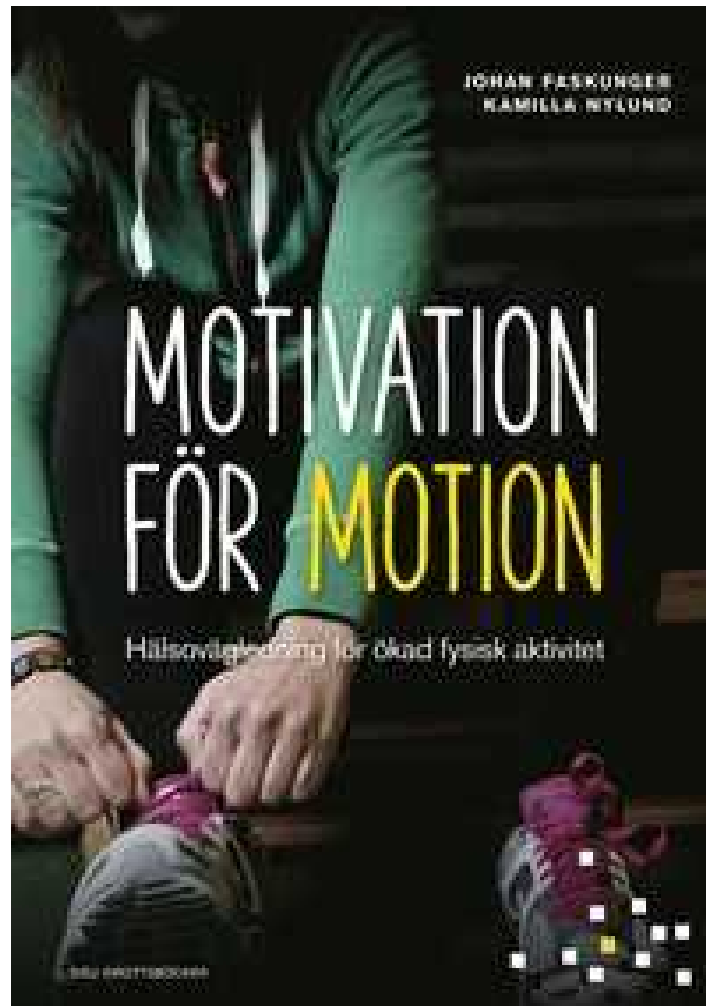


Tags: Motivation för motion - Hälsövägledning för ökad fysisk aktivitet las online bok; Motivation för motion - Hälsövägledning för ökad fysisk aktivitet MOBI download; Motivation för motion - Hälsövägledning för ökad fysisk aktivitet bok pdf svenska; Motivation för motion - Hälsövägledning för ökad fysisk aktivitet epub books download; Motivation för motion - Hälsövägledning för ökad fysisk aktivitet e-bok apple; Motivation för motion - Hälsövägledning för ökad fysisk aktivitet ladda ner pdf e-bok

Motivation för motion - Hälsövägledning för ökad fysisk aktivitet PDF E-BOK

Johan Faskunger,Erik Hemmingsson



Författare: Johan Faskunger,Erik Hemmingsson

ISBN-10: 9789187745058

Språk: Svenska

Filstorlek: 4462 KB

BESKRIVNING

Många människor i Sverige är i behov av att röra sig mer och minska sitt stillasittande. Utgångspunkten för "Motivation för motion" är den senaste svenska rekommendationen för fysisk aktivitet ur hälsosynpunkt, samt förståelsen för vilka faktorer som kan vara avgörande för framgång i arbetet med att förändra livsstilen (i första hand den fysiska aktiviteten). Att skapa det rätta förändringsklimatet är en viktig uppgift för hälsovägledaren, liksom att ha kunskap om förändringsprocessens olika faser och vilka strategier som är mest effektiva att använda. Boken presenterar såväl hälsovägledarens roll och behov av färdigheter, som strategier och tekniker som uppmuntrar till fysisk aktivitet. "Motivation för motion" är relevant för många olika yrkesgrupper som på olika vägar kommer i kontakt med personer i behov av ökad fysisk aktivitet. Den ska kunna användas i många olika sammanhang och under olika förutsättningar. Hur innehållet används beror på hur mycket tid som finns till hälsovägledning. Boken är en revidering av 2001 års utgåva - nu med uppdaterad kunskap och erfarenhet för beteendeförändring och ökad fysisk aktivitet. "Vår förhoppning är att boken ska underlätta den svåra konsten, men samtidigt berikande upplevelsen, att hjälpa människor att öka sin fysiska aktivitet." Johan Faskunger och Kamilla Nylund

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Idrott och lärande: Rum för och anpassning av rörelse - Utbildning ...

Om motivationen ändå uteblir kan man få hjälp med det i Motivation för motion. För ... En bok om hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet.

LIBRIS - Motivation för motion

Optimal Hälsa erbjuder individuell hälsovägledning för ... motion. Fysisk aktivitet är ett ... är viktigt för att bibehålla en motivation.

Motivation för motion - livsstilsresurs.se

... för olika funktioner och för att ge en bra användarupplevelse. ... Motivation för motion. ... hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet. Av: Faskunger, Johan.

MOTIVATION FÖR MOTION - HÄLSOVÄGLEDNING FÖR ÖKAD FYSISK AKTIVITET

LÄS MER