

Tags: Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta livsstilsstudie MOBI download; Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta livsstilsstudie las online bok; Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta livsstilsstudie epub books download; Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta livsstilsstudie ladda ner pdf e-bok; Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta livsstilsstudie bok pdf svenska; Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta livsstilsstudie e-bok apple

Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta livsstilsstudie PDF E-BOK

Howard S Friedman



Författare: Howard S Friedman

ISBN-10: 9789172412163

Språk: Svenska

Filstorlek: 2571 KB

BESKRIVNING

Hur gammal kommer jag att bli? Lönar det sig att ändra livsstil? I *Lev längre* visar författarna att många av de »sanningar« som brukar anges som starka faktorer (kostvanor, viktnedgång, motion, upplevd livsharmoni etc) har en mycket svag koppling till den förväntade livslängden. Däremot finns det helt andra faktorer som verkligen tycks påverka hur länge vi lever! 1921 inleddes en livsstilsstudie på 1.500 amerikanska skolbarn i tioårsåldern. Gruppen följdes genom hela livet. I början av detta sekel, 80 år efter det att studien hade inletts, avled den siste deltagaren. *Lev längre* utgår från denna »världens längsta studie«. Författarna har spårat dödsorsakerna för studiens samtliga deltagare och de ställer nu ett antal nya frågor: Varför lever vissa längre än andra? Vilka livsstilsfaktorer är avgörande för ett långt respektive kort liv? Boken ger många överraskande svar och avlivar en massa myter. De faktorer som verkligen påverkade livslängden hade inte att göra med individernas livsstil, utan snarare med deras personlighet! Förenande faktorer var följande: De som var ihärdiga, uthålliga och konsekventa De som tog ansvar De som var plikttrogna Författarna Howard S Friedman är professor i psykologi vid University of California. Leslie R Martin är professor i psykologi vid La Sierra University, Riverside, Kalifornien. *Lev längre* är deras första bok på svenska.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Lev längre de överraskande svaren från världens längsta livsstilsstudie ...

2011, Inbunden. Köp boken Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta livsstilsstudie hos oss!

Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta ...

... som människor lever längre än någonsin. En av de vanligaste frågorna om hästar är "hur länge lever en häst". Svaret kan överraska ... är världens ...

Lev längre : de överraskande svaren från världens längsta ...

Lev längre utgår från denna »världens längsta studie«. Författarna har spårat dödsorsakerna för studiens samtliga deltagare och de ... överraskande svar ...

**LEV LÄNGRE : DE ÖVERRASKANDE SVAREN FRÅN VÄRLDENS LÄNGSTA
LIVSSTILSSTUDIE**

LÄS MER