

Tags: Att gå : ett liv i rörelse e-bok apple; Att gå : ett liv i rörelse las online bok; Att gå : ett liv i rörelse epub books download; Att gå : ett liv i rörelse bok pdf svenska; Att gå : ett liv i rörelse MOBI download; Att gå : ett liv i rörelse ladda ner pdf e-bok

Att gå : ett liv i rörelse PDF E-BOK

Erling Kagge



Författare: Erling Kagge
ISBN-10: 9789113093307
Språk: Svenska
Filstorlek: 2216 KB

BESKRIVNING

Varför går vi? I den här lilla, essäistiska boken går den norske äventyraren och passionerade vandraren Erling Kagge på djupet med gåendet. Människor har alltid gått och gåendets betydelse för folkhälsan kan inte underskattas. Redan för 2 400 år sedan varnade den moderna medicinens fader Hippokrates för läkarnas felmedicinering och underströk att ingen medicin är så välgörande som att placera den ena foten framför den andra, "att gå är människans bästa medicin". I den här boken blandas historiska nedslag och anekdoter, samtidigt som författaren påminner om vikten av att våra fotsulor behåller markkontakten. Så mycket i vår vardag handlar om att hålla ett högt tempo men att gå är raka motsatsen - det går långsamt. Det är därför det är något av det mest radikala vi kan göra. Författaren delger oss sina intryck från den dagliga promenaden till jobbet, liksom från långa vandringar till Nord- och Sydpolen eller genom New Yorks kloaksystem. För vare sig du går för att uppnå 10 000 steg om dagen, lösa ett problem eller ge dig ut i naturen finns det inget bättre sätt att färdas. Så låt oss gå!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Chief Research Officer till Inerventions - För ett liv i rörelse!

Pris: 147 kr. Ljudbok, 2019. Laddas ned direkt. Köp boken Att gå : ett liv i rörelse av Erling Kagge (ISBN 9789113093307) hos Adlibris. Fraktfritt över 149 kr ...

Att gå : ett liv i rörelse - Erling Kagge - adlibris.com

Grundläggande rörelse för liv! Del 1. Nu har det återigen gått alldeles för lång tid sedan jag skrev något på bloggen. Jag har haft en uppgift att göra som ...

Att gå : ett liv i rörelse av Erling Kagge | 133,00 kr

× För att lägga till ett instrument ... men det är märkligt att skärmarnas genombrott i barnens liv och den snabbt ... förening så att barn och unga kan gå ...

LÄS MER