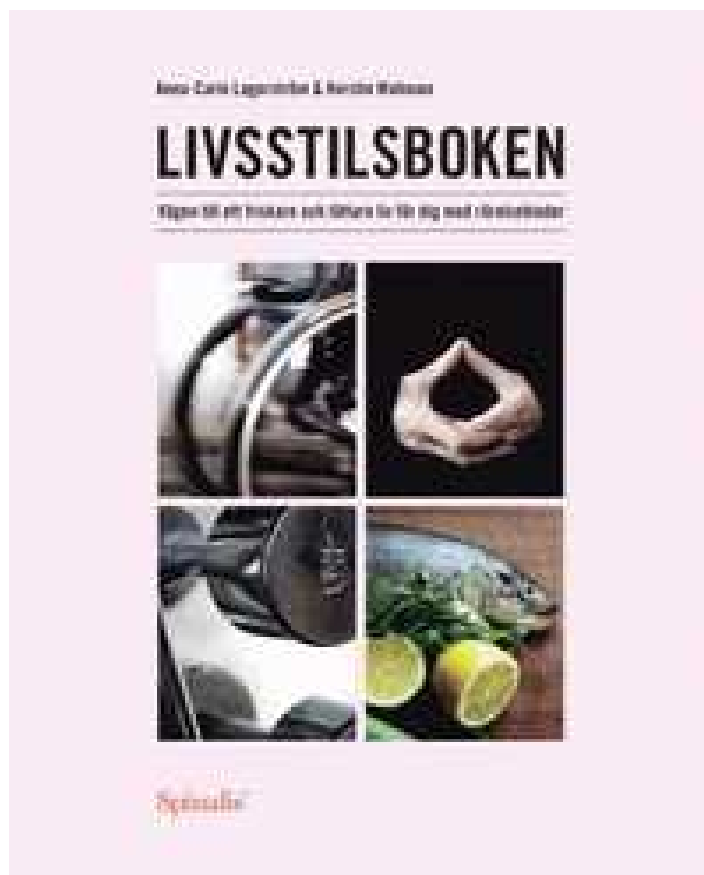


## Livsstilsboken PDF E-BOK

**Anna-Carin Lagerström,Kerstin Wahman**



Författare: Anna-Carin Lagerström,Kerstin Wahman

ISBN-10: 9789186939304

Språk: Svenska

Filstorlek: 2414 KB

## BESKRIVNING

En hälsosam livsstil är en av de viktigaste nycklarna till välbefinnande, både fysiskt och psykiskt. Det gäller inte minst för dig som lever med ett rörelsehinder. Livsstilsboken - vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder är skriven för att inspirera och ge dig de nödvändiga kunskaperna. Här får du en stor mängd anpassade program baserade på forskning och beprövad erfarenhet, praktiska tips och dessutom råd från personer med egna rörelsehinder. Författarna Anna-Carin Lagerström och Kerstin Wahman har båda två lång erfarenhet av hälsopromotion inom rehabilitering. De har ägnat många år åt pionjärbete och forskning kring hälsa och livsstil hos personer med rörelsehinder, med särskild inriktning rehabilitering av personer med ryggmärgsskada.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Livsstil och hälsa - Hitta stilen**

Besök inlägget om du vill veta mer. ... Livsstilsboken av Anna-Carin Lagerström & Kerstin Wahman

### **Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta / Gun-Marie ...**

1 Livsstilsboken En liten bok om det viktigaste som finns. du.2 Det här är jag. namn: klass: ålder: familj: mina intress...

### **Hjärtvänlig mat: livsstilsboken som skyddar ditt hjärta (Inbunden, 2016 ...**

Pris: 249 kr. Inbunden, 2012. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Livsstilsboken av Anna-Carin Lagerström, Kerstin Wahman på Bokus.com.

***LÄS MER***