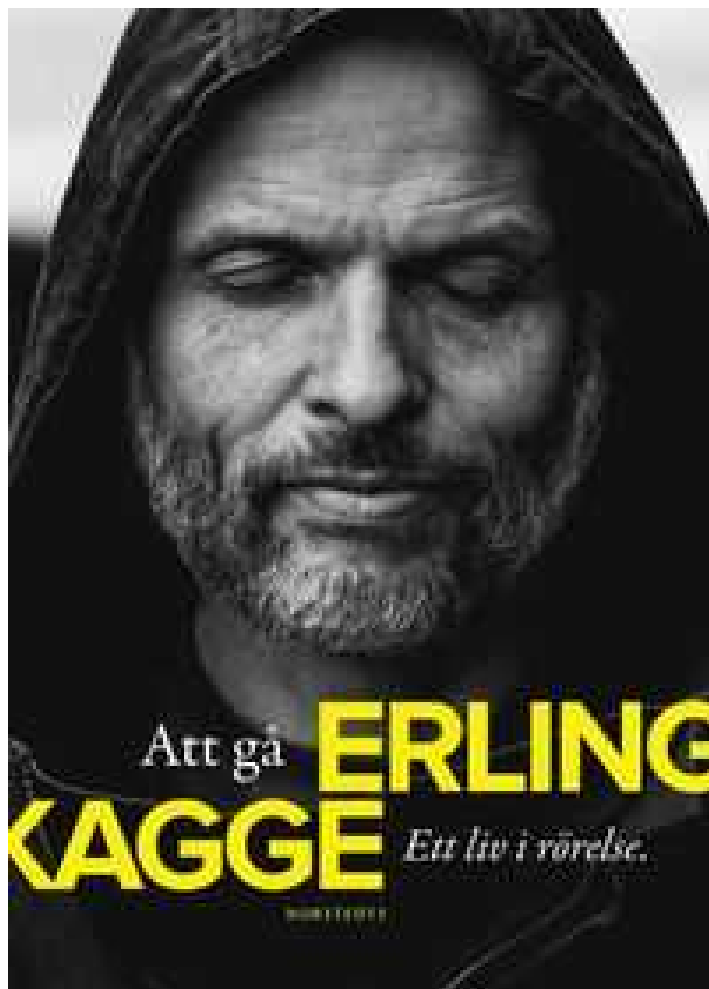


Att gå : ett liv i rörelse PDF E-BOK

Erling Kagge



Författare: Erling Kagge
ISBN-10: 9789113091259
Språk: Svenska
Filstorlek: 1497 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 OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Innehåll: Hans Lingfors, primärvårdens forsknings- och utvecklingsenhet

Hos TeamOlmed kan du få den professionella hjälp du behöver för att få tillbaka ett liv i rörelse med ... till ett rörligare liv. Vägen dit går ...

Ett liv i rörelse - träningsfolder | Hälsolots

Pris: 169 kr. Inbunden, 2019. Finns i lager. Köp Att gå : ett liv i rörelse av Erling Kagge på Bokus.com.

Grundläggande rörelse för liv! Del 1 - kurerare.se

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

LÄS MER