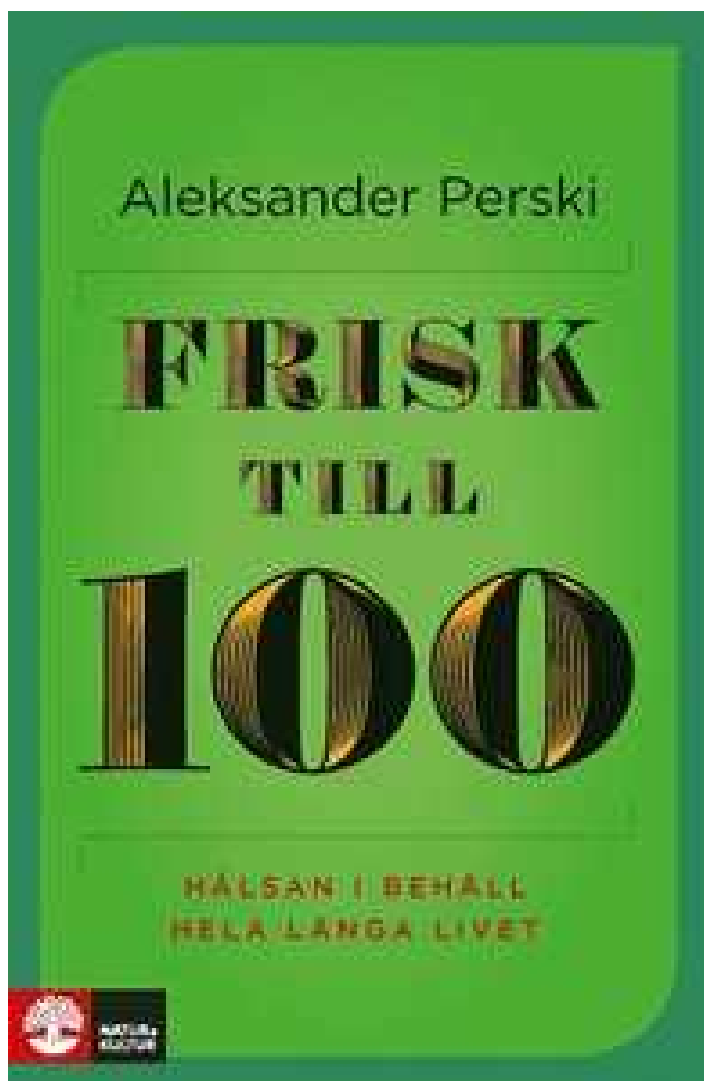


Tags: Frisk till 100 : Hälsan i behåll hela långa livet ladda ner pdf e-bok; Frisk till 100 : Hälsan i behåll hela långa livet epub books download; Frisk till 100 : Hälsan i behåll hela långa livet e-bok apple; Frisk till 100 : Hälsan i behåll hela långa livet bok pdf svenska; Frisk till 100 : Hälsan i behåll hela långa livet las online bok; Frisk till 100 : Hälsan i behåll hela långa livet MOBI download

---

## **Frisk till 100 : Hälsan i behåll hela långa livet PDF E-BOK**

**Joanna Rose,Aleksander Perski**



Författare: Joanna Rose,Aleksander Perski

ISBN-10: 9789127146402

Språk: Svenska

Filstorlek: 2901 KB

## BESKRIVNING

På hundra år har livslängden fördubblats - men är det möjligt att få ett både långt och friskt liv? Aleksander Perski har under senare år koncentrerat sin forskning kring skyddsfaktorer som påverkar oss biologiskt, psykologiskt och sociologiskt. I sin nya bok *Frisk till 100* delar han med sig av konkreta tankar om hur vi kan bibehålla hälsan. Han ger exempel hämtade från människor han mött, både i sin yrkesroll på Stressmottagningen och som privatperson och vän. Det positiva är att många trots svåra förutsättningar lever gott och trivs med sitt liv långt upp i åren. Till det många gånger upprepade hälsobudskapet - vettig mat, daglig motion, ingen nikotin, lagom med alkohol - pekar han här ut flera andra riskfaktorer såväl som skyddsfaktorer. Att ta tillvara kroppens förmåga till återhämtning är ett av bokens viktigaste budskap. Ett nyckelbegrepp är regeneration, vår kropps förmåga till förnyelse på cellnivå, det vill säga kroppens självläkande förmåga. Förhoppningsvis är de vetenskapliga argument som presenteras i boken tydliga nog att motivera läsaren till att leva ett klokare liv. Aleksander Perski har arbetat som psykolog vid hjärtklinikerna på Danderyds sjukhus samt vid Södersjukhuset och Riksförsäkringsverkets sjukhus i Nynäshamn. Han är också verksam som stressforskare vid Karolinska Institutet och vid Stressforskningsinstitutet. Han har startat Stressmottagningen i Solna där stressade personer får behandling och rehabilitering. Tidigare har han skrivit böckerna *Ur balans* och *Duktighetsfällan* tillsammans med Joanne Rose och *Det stressade hjärtat* med Walter Osika.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Frisk till 100 : hälsan i behåll hela långa livet ... - [libris.kb.se](http://libris.kb.se)**

På hundra år har livslängden fördubblats men är det möjligt att få ett både långt och friskt liv? Aleksander Perski har under senare år koncentrerat sin ...

### **Frisk till 100 : hälsan i behåll hela långa livet - Aleksander Perski ...**

På hundra år har livslängden fördubblats men är det möjligt att få ett både långt och friskt liv? Aleksander Perski har under senare år koncentrerat sin ...

### **Frisk till 100 | Daily Bits Of**

Frisk till 100 - hälsan i behåll hela långa livet. Författare: Aleksander Perski. Handling: ... Går det att både få ett långt och friskt liv?

**FRISK TILL 100 : HÄLSAN I BEHÅLL HELA LÅNGA LIVET**

***LÄS MER***