

## Digital Diet PDF E-BOK

**Patrik Wincent**



Författare: Patrik Wincent  
ISBN-10: 9789198148626  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4590 KB

## BESKRIVNING

Vad skulle du göra om all teknik plötsligt försvann över en natt? Internet finns inte längre och mobiler, surfplattor och laptops fungerar inte. Hur skulle vi då kommunicera med varandra? Hur skulle vår vardag se ut? Skulle vi vara mindre stressade och må bättre? Tekniken har blivit så integrerad i våra liv att vi idag inte kan tänka oss att leva utan den. Den är fantastisk och hjälper oss i många avseenden. Men vi konsumerar ny teknik så fort den blir tillgänglig utan att reflektera kring hur det kan påverka våra beteenden och våra liv. Om blir vi slavar under den kan det istället leda till problem eller till och med missbruk. Patrik Wincent är terapeut och specialist på dataspel- och internetmissbruk. I Digital Diet ger han en oväntad bild av verkligheten och av konsekvenserna när tekniken tar över.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **The digital diet: how to break free of your ... - Washington Post**

Suomen suurimmasta e-kirjakaupasta löydät maan laajimman e-kirja- ja äänikirjavalikoiman. Osta kirja Elisa Kirja -palvelusta milloin vain ja luet tai kuuntelet ...

### **Introducing the Digital Diet**

Vad skulle du göra om all teknik plötsligt försvann över en natt? Internet finns inte längre och mobiler, surfplattor och laptops fungerar inte. Hur skulle vi ...

### **3 Easy Ways to Go on a Digital Diet - Entrepreneur**

Så jobbar it-konsultbolaget Crossnet som bestämde sig för att införa digital detox bland sina anställda. Nyheter Näringsliv Kultur Ledare Debatt ...

***LÄS MER***