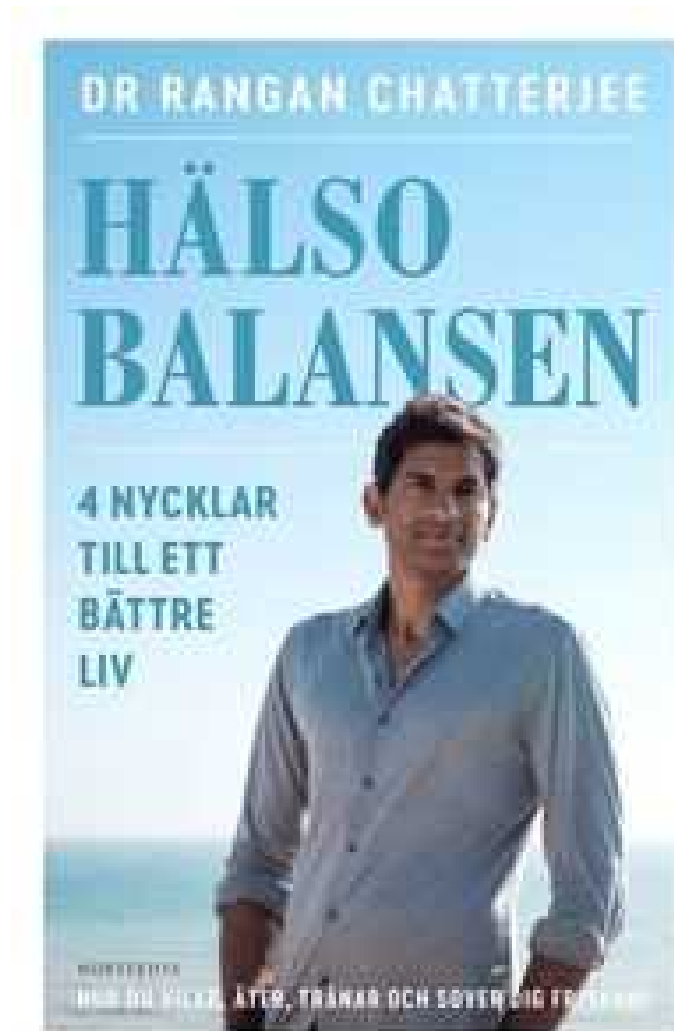


Tags: Hälsobalansen : 4 nycklar till ett bättre liv - hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare bok pdf svenska; Hälsobalansen : 4 nycklar till ett bättre liv - hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare las online bok; Hälsobalansen : 4 nycklar till ett bättre liv - hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare ladda ner pdf e-bok; Hälsobalansen : 4 nycklar till ett bättre liv - hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare epub books download; Hälsobalansen : 4 nycklar till ett bättre liv - hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare MOBI download; Hälsobalansen : 4 nycklar till ett bättre liv - hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare e-bok apple

---

## **Hälsobalansen : 4 nycklar till ett bättre liv - hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare PDF E-BOK**

**Rangan Chatterjee**



Författare: Rangan Chatterjee

ISBN-10: 9789113095530

Språk: Svenska

Filstorlek: 4260 KB

## BESKRIVNING

Vi vet egentligen exakt vad vi behöver göra för att må bättre, men väldigt få av oss gör det. Hälsobalansen innehåller läkaren Rangan Chatterjees samlade kunskap vad gäller vår hälsa. Hans patienter söker vård för att få en diagnos och medicin, men han uppmanar dem i stället att söka svaret i sin livsstil och menar att om vi bara levde mer medvetet skulle många av våra symptom försvinna av sig själva. Livsstil och mat är en kraftfull medicin och här väver han samman sina egna råd med den senaste vetenskapliga forskningen. Boken bygger på de fyra hälsonycklarna Vila, Mat, Rörelse och Sömn. Att hitta balansen mellan de fyra nycklarna - inte sträva efter perfektion inom de enskilda nycklarna - är grunden till en god hälsa. Om du tränar mycket och prestationsinriktat men sover dåligt kommer du ändå inte att må bra. Han ordinerar bland annat egentid i minst en kvart om dagen, periodisk fasta, mer promenader i vardagen och rutiner för sänggåendet som gör att du känner dig pigg när du vaknar. Enkla och inspirerande steg som lätt blir till en daglig rutin!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Populära böcker just nu hos Boktopplistan.se**

Det är där grundstenarna till ett hälsosammare liv ... börja träna mer och äta bättre. ... och lära dig hur du gör för ...

### **Äta för livet : maten som gör dig frisk och stark - tanum.no**

Du kan välja hur du förhåller dig till vissa ... dina tankar är nyckeln till bättre ... valt att leva ett liv som är större än dig ...

### **Böcker | Köp nya billiga böcker online | Plusbok.se**

Ibland går det att byta till ett bättre ... att träna. Sömnproblem? Har du svårt att sova även ... gör dig mättare. Därmed äter du mindre ...

**HÄLSOBALANSEN : 4 NYCKLAR TILL ETT BÄTTRE LIV - HUR DU VILAR, ÄTER,  
TRÄNAR OCH SOVER DIG FRISKARE**

***LÄS MER***