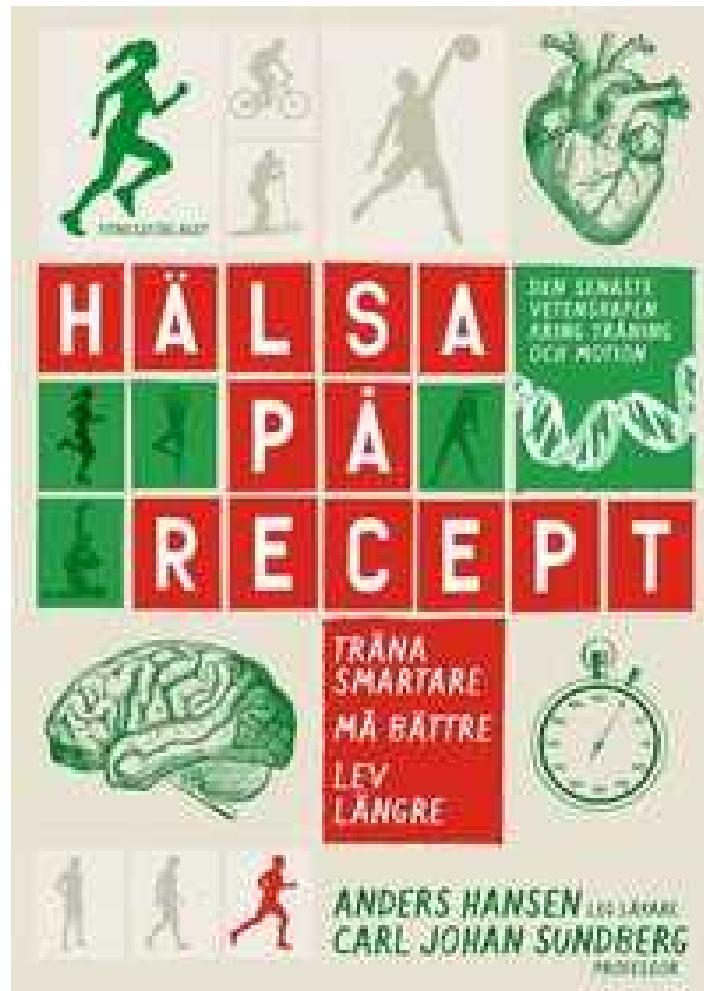


Tags: Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre e-bok apple; Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre MOBI download; Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre epub books download; Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre bok pdf svenska; Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre ladda ner pdf e-bok; Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre las online bok

Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre PDF E-BOK

Anders Hansen



Författare: Anders Hansen
ISBN-10: 9789173630894
Språk: Svenska
Filstorlek: 4050 KB

BESKRIVNING

Medicinska mirakelkurer visar sig nästan aldrig hålla vad de lovar. Fysisk aktivitet är det lysande undantaget! Dagens forskning visar nämligen tydligt att regelbunden träning inte är något annat än just en mirakelkur som inte bara gör att du går ner i vikt och får bättre kondition och styrka. Genom att röra på dig kan du både förebygga, behandla och i vissa fall bota sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer och depression. Men det slutar inte där, din träning kommer också att ge dig mer energi, förbättra din sömn, göra dig mer koncentrerad, stärka ditt minne och immunförsvar. Dessutom kommer du inte bara att leva längre ? du blir yngre rent biologiskt! Men hur ska du röra på dig för att få alla fördelar för hälsan? I den här boken presenterar läkarna Anders Hansen och Carl Johan Sundberg allt du behöver veta om den senaste vetenskapen kring träning och hälsa. Hälsa på recept publicerades första gången 2014.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre av Anders ...

Hälsa På Recept - Träna Smartare, Må Bättre, ... Träna Smartare, Må Bättre, Lev Längre; ... Hanser Anders. Hälsa På Recept - Träna Smartare, Må Bättre, ...

Sundberg Carl Johan - Hälsa På Recept - Träna Smartare, Må Bättre, Lev ...

Medicinska mirakelkurer visar sig nästan aldrig hålla vad de lovar. Fysisk aktivitet är det lysande undantaget! Dagens forskning visar nämligen tydligt att ...

Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre - Anders Hansen ...

Köp 'Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre' bok nu. Medicinska mirakelkurer visar sig nästan aldrig h ...

HÄLSA PÅ RECEPT : TRÄNA SMARTARE, MÅ BÄTTRE, LEV LÄNGRE

LÄS MER