

Tags: Så funkar det! -sömn, stress och lite annat epub books download; Så funkar det! -sömn, stress och lite annat bok pdf svenska; Så funkar det! -sömn, stress och lite annat ladda ner pdf e-bok; Så funkar det! -sömn, stress och lite annat las online bok; Så funkar det! -sömn, stress och lite annat MOBI download; Så funkar det! -sömn, stress och lite annat e-bok apple

---

## Så funkar det! -sömn, stress och lite annat PDF E-BOK

Anna Nygren, Åke Pålshammar



Författare: Anna Nygren, Åke Pålshammar

ISBN-10: 9789163749360

Språk: Svenska

Filstorlek: 2281 KB

## BESKRIVNING

Den här boken handlar om stress, sömn och annat som påverkar ungdomar idag. Författaren tar upp hur kroppen och hjärnan fungerar, vad som stressar ungdomar och vad de kan göra för att varva ner och sova bättre. Den ständiga uppkopplingen och så kallad multitasking och dess konsekvenser tas också upp. Här finns förklaringar och konkreta tips. Boken är riktlustrerad och tar upp konkreta exempel för att göra läsningen lättare och roligare. Kanske känner du igen dig i någon av bilderna eller exemplen. Anna Nygren är livsstilspedagog och föreläsare. Med sin bakgrund som lärare och utbildning i bl. a sömn, stress, hjärna och beteende är hon en efterfrågad föreläsare och utbildare i elevers livsstil. Anna Nygren är också grundare av [www.unglivsstil.se](http://www.unglivsstil.se) "Modern forskning visar att en stor andel av svenska tonåringar har problem med sömnen och är stressade. Till detta kommer att de i stor utsträckning har bristande mat- och motionsvanor. Anna Nygrens bok Så funkar det! är unik i och med att det är den enda som direkt riktar sig till denna målgrupp. Den är skriven med ett enkelt språk som gör att tonåringarna lätt känner igen sig. Jag kan varmt rekommendera boken, både som kurslitteratur inom lämpligt ämne på gymnasiet och som en självhjälpbok för tonåringarna själva." Lars-Göran Öst Professor i klinisk psykologi "Fantastiskt! Superbra info som är lättförståelig och otroligt lärorik!" Fanny Lindberg 19 år

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Bromsbelägg som funkar 100% under enorm stress?**

Ingen stress bara lite mycket ... Vi har dem i närheten och träffar allihop så ofta det funkar ... Min fredag är inplanerad med något helat annat ...

### **Stressexperten: "Steg ett för att minska ohälsosam stress" | Kurera.se**

Men ska försöka uppdatera läget lite ändå :). Har nu jobbat heltid en månad nu och det funkar ... tänka på ett annat sätt, lära mig hantera stress, ...

### **"Jag vill bara leva mitt liv" - stresshantering för dig med ...**

Allt annat försvinner, kvar finns bara min kropp - och ... En nyttig form av stress ... men vore det inte kul att variera sig lite oftare? Okej, ostbågar då ...

**Så funkar det! -sömn, stress och lite annat**

***LÄS MER***