

Tags: Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet MOBI download; Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet ladda ner pdf e-bok; Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet bok pdf svenska; Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet e-bok apple; Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet las online bok; Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet epub books download

Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet PDF E-BOK

Dan Hasson



Författare: Dan Hasson
ISBN-10: 9789174243437
Språk: Svenska
Filstorlek: 4548 KB

BESKRIVNING

Höj din stresströskel och bli mer effektiv! Svensk självhjälp baserad på aktuell forskning. Stress är en livsviktig reaktion som rätt använd kan bidra till ökad livskvalitet, hälsa och energi. Samtidigt utgör stressrelaterade sjukdomar betydande problem för folkhälsan i de flesta länderna i västvärlden och förväntas öka ytterligare under de kommande tio åren. Många av de vanligaste folksjukdomarna hos vuxna kan i upp till 70 % av fallen kopplas till långvarig stress i kombination med en ogynnsam och ohälsosam livsstil. Stress medför en ökad risk för olyckor i och utanför arbetet samt hälsovådliga beteenden som missbruk av droger/tobak, dåliga kostvanor och bristande fysisk aktivitet. Stressrelaterade besvär har därtill ekonomiskt negativa konsekvenser, minskar effektiviteten i arbetet och är en glädjedödare i privatlivet. Samtidigt kan mild stress stimulera kroppens olika skyddssystem som aktiveras för att hantera potentiellt svårare stressorer. Detta antyder att en måttlig mängd stress kan skydda och till och med stärka kroppen långsiktigt. Hur ska man då stressa rätt? Det är lätt! Oavsett vad det är som stressar, så är lösningarna i princip desamma. Det behöver inte handla om att helt byta livsstil utan snarare om att väva in stresshantering i vardagen. Det kan man göra både genom sitt förhållningssätt och ett antal lättillgängliga tekniker och metoder. Motivation och engagemang kräver kunskap och när det gäller stress så är finns lösningarna ofta närmre än vad många föreställer sig. Här får du strategier, tekniker och övningar för att: hantera stress, förbättra din sömnkvalitet, öka din energi och prestationsförmåga, hantera konflikter effektivt, uppnå en balanserad självkänsla, ta reda på vad du vill och sätta mål. Boken förmedlar även aktuell stressforskning såsom: Vad stress är och hur det påverkar kroppen. Anledningar till att man får olika symtom, t ex hjärtklappning, och vad de betyder. Hur stress och bukfetma hänger ihop. Anledningen till att man vaknar mitt i natten när man är stressad. Stressa rätt! bygger på aktuell svensk och internationell forskning. Dan Hasson är medicine doktor, leg sjuksköterska och diplomerad österländskt utbildad akupunktör. Han har doktorerat i stresshantering och hälsopromotion vid Uppsala universitet och arbetar för närvarande som forskare vid Karolinska Institutet och Sophiahemmet högskola. Dan är en mycket uppskattad föreläsare inom både näringslivet och universitetsvärlden. Han har en enastående förmåga i att omvandla avancerad vetenskap till påtaglig och lättförståelig information som kan appliceras i det vardagliga livet. År 2004 vann Dan Hassons webbaserade självhjälpssystem för stresshantering ett hedersutnämmande i EU-kommissionens prestigefyllda tävling ?eHealth awards?. Omslagsformgivare: Destrito Byrå

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

9789137139432 by Smakprov Media AB - Issuu

Scopri Stressa rätt! : öka din energi, hälsa och effektivitet di Dan Hasson, byrå Destrito: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire da 29 ...

Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet - Dan Hasson - e ...

Tidigare utgivning Stressa rätt - öka din energi, hälsa och effektivitet. Till Daniel & Sophia. ... 9 Stärk dina skyddsfaktorer 24 Så stressar man rätt ...

Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet - E-bok - Dan ...

Hitta bästa priser på Stressa rätt!: Öka din energi, hälsa och effektivitet av Dan Hasson som e-bok (epub, pdf) eller ladda ner e-böcker gratis från ...

Stressa rätt! : Öka din energi, hälsa och effektivitet

LÄS MER