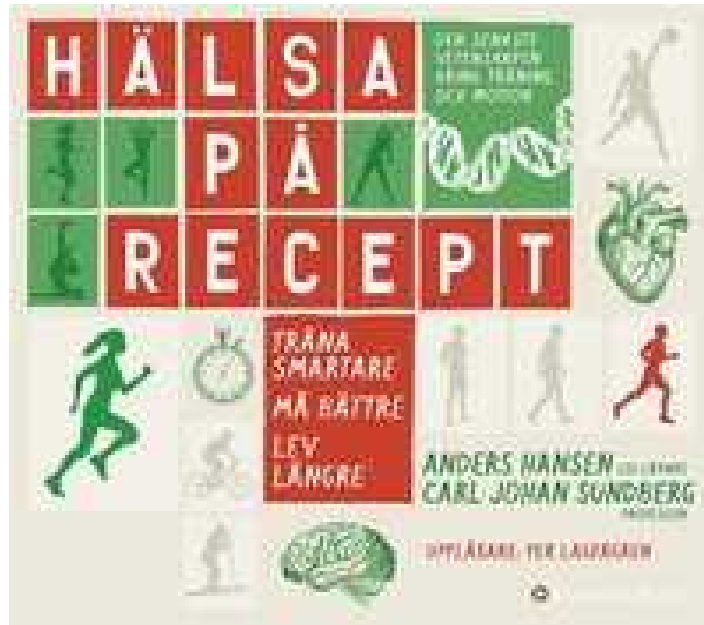


Tags: Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre las online bok; Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre ladda ner pdf e-bok; Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre MOBI download; Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre epub books download;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

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

Anders Hansen



Författare: Anders Hansen
ISBN-10: 9789176510315
Språk: Svenska
Filstorlek: 4479 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. Frågor du får svar på - Hur ska jag träna för att leva fem år längre? - Vilken är minsta mängd motion som ger resultat på hälsan? - Kan fem minuters träning ge lika bra effekt som en timmes? - Får jag bättre minne av att träna? - Hur stor roll spelar mina gener för hur jag presterar i spåret? - Varför får inte alla lika bra effekt? - Fettförbränning - vad visar forskningen och vilken metod är bäst?- Är träning skadligt för vissa? ?Vi har skrivit den här boken därför att vi tror att många inte riktigt förstår hur viktigt det är att röra på sig regelbundet, och hur lite fysisk aktivitet som faktiskt behövs.? Anders Hansen och Carl Johan SundbergOmslagsformgivare: John Eyre

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hälsa på recept : Träna smartare, må bättre, lev längre / E-bok

Hälsa på recept - Träna smartare, må bättre, lev längre Av Anders Hansen och Carl Johan Sundberg (Fitnessförlaget). De båda läkarna presenterar den senaste ...

Hälsa på recept träna smartare, må bättre, lev längre : den senaste ...

Hälsa på recept: träna smartare, må bättre, lev längre. 158 sidor. Författare: Anders Hansen, Carl Johan Sundberg. Förlag: Fitnessförlaget; 2014

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

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

LÄS MER