

Tags: 10 Tips : må bättre och lev 10 år längre epub books download; 10 Tips : må bättre och lev 10 år längre ladda ner pdf e-bok; 10 Tips : må bättre och lev 10 år längre bok pdf svenska; 10 Tips : må bättre och lev 10 år längre MOBI download; 10 Tips : må bättre och lev 10 år längre las online bok; 10 Tips : må bättre och lev 10 år längre e-bok apple

10 Tips : må bättre och lev 10 år längre PDF E-BOK

Bertil Marklund



Författare: Bertil Marklund

ISBN-10: 9789188123497

Språk: Svenska

Filstorlek: 2178 KB

BESKRIVNING

En häpnadsväckande kunskap finns idag om att vi själva i stor utsträckning kan påverka vår livslängd och vår hälsa genom den livsstil vi har. Det är således DU som styr i huvudsak, inte dina gener. Vi vet också att uppkomsten av våra stora folksjukdomar och vårt åldrande beror på en och samma sak - inflammation, som på olika sätt uppstår i vår kropp. Syftet med denna bok är att visa på hur man bromsar och förebygger denna inflammation genom en sund livsstil. Råden i boken är baserade på omfattande studier av aktuell forskning. Följer du dessa råd kommer du att må bättre och känna dig yngre. Dessutom kan det leda till att du slipper ett antal sjukdomar och skjuter upp det biologiska åldrandet. I boken finns 10 tips som visar hur du kan leva för att stärka dina egna inneboende krafter. Boken är kortfattad och många råd är enkla att följa. Det ökar chansen till att du tar ett första steg mot bättre hälsa och ett längre liv redan samma dag som du börjar läsa boken.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Om du vill leva längre, slå dig ned i något av dessa länder

10 tips : må bättre och lev 10 år längre av Bertil Marklund. ISBN 9789188659651. Pris: 89:-Tyvärr saknar vi en text om denna bok. Hälsa. Share on Facebook Share ...

10 tips må bättre och lev 10 år längre | Stockholms Stadsbibliotek

Tio tips, må bättre och lev tio år längre. ... Utan pekpinnar men med goda tips informerades i 10 punkter om "Rörelse föryngrar, Tid för återhämtning, ...

Läkaren: Så lever du tio år längre | Metro

10 tips Må bättre och lev 10 år längre Av Bertil Marklund Vår livslängd styrs genetisk 10 % och vår livsstil 90 %, visar forskningen, alltså är det jag ...

10 TIPS : MÅ BÄTTRE OCH LEV 10 ÅR LÄNGRE

LÄS MER