

Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar PDF

Anders Hanson



Det här är bara ett utdrag ur Hälsa & livsstil : forskning & praktiska tillämpningar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anders Hanson
ISBN-10: 9789144058405
Språk: Svenska
Filesize: 1354 KB

BESKRIVNING

God hälsa är eftersträvarsvärt för alla människor. Sjukdom och ohälsa är inte "slumpens skördar" utan många av hälsans bestämningssfaktorer är kända. Vi vet genom forskning att till stor del beror människors ohälsa och flertalet kroniska sjukdomar på ohälsosam livsstil, t.ex. rökning, felaktig kost, fysisk inaktivitet och överdrivet alkoholbruk. Man talar idag om välfärds- eller livsstilssjukdomar. Beteenden och vanor är inlärdade och kan därför påverkas av egen kraft och ersättas med mer hälsofrämjande beteenden. Det är däremot inte så enkelt som det låter att ändra sin livsstil, som är rotad i strukturella förhållanden som kön, klass, etnicitet, sexualitet och funktionshinder. För att ändra livsstil måste människors kunskap och medvetenhet om sambanden mellan livsstil och hälsa stärkas. Friskfaktorer, som främjar hälsan, är t.ex. att ha ett arbete man trivs med, ekonomisk stabilitet och goda sociala relationer. Deltagande i kulturlivet har också hälsofrämjande effekter, oberoende av tidigare kulturvanor. Syftet med Hälsa och Livsstil - forskning och praktiska tillämpningar är att ge en bakgrund till hur människor själva, i stor utsträckning, kan påverka sin hälsa i positiv riktning genom en hälsofrämjande livsstil. Boken presenterar forskningsbaserad kunskap om sambanden mellan olika aspekter av människors livsstil och deras hälsa, t.ex. kost, fysisk aktivitet och rökning. Boken uppmärksammar också förutsättningar för lek, fysisk aktivitet, delaktighet och medbestämmande för människor med funktionshinder samt hur sociokulturella och samhälleliga faktorer påverkar befolkningens hälsa och livsstil. På detta sätt vill vi fokusera hälsans och livsstilens komplexitet. Målgruppen är alla som är intresserade av hälso- och livsstilsfrågor och kanske främst studenter inom hälsorelaterade ämnen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

God hälsa beror inte enbart på ... forskning och praktiska tillämpningar ... Frågar man svenska folket om hälsa och livsstil så visar det sig att de ...

Delkursen fokuserar mot kunskapsområdet idrott och hälsa där hälsa och ... hälsosam livsstil, ... Forskning och praktiska tillämpningar. Lund ...

HÄLSA & LIVSSTIL : FORSKNING & PRAKTISKA TILLÄMPNINGAR

[Fortsätt läsa...](#)