

Hjärtsmart: Att Förebygga Hjärt & Kärtsjukdom PDF

Karin Schenck-Gustafsson, Nina Johnston-Holmström



HENRIK BEYER

Det här är bara ett utdrag ur Hjärtsmart: Att Förebygga Hjärt & Kärtsjukdom bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Karin Schenck-Gustafsson, Nina Johnston-Holmström

ISBN-10: 9789174635393

Språk: Svenska

Filesize: 1296 KB

BESKRIVNING

Vi kan förebygga minst 80 procent av alla hjärt-kärlsjukdomar och våra levnadsvanor är avgörande. Levnadsvanor som förebygger hjärt-kärlsjukdom har visat enastående resultat och hälsovetare Henrik Beyer presenterar konkreta livsstilsråd för vardagen. Genom att följa dessa vetenskapligt baserade råd kan man öka möjligheten att skydda sig från att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Hjärtsmart stöttar läsaren till ett hälsosamt liv i vardagen genom en 'Hjärtsmart Vecka' samt en 'Hjärtsmart Matdagbok' samt en handlingsplan för långsiktig livsstilsförändring. "Det är viktigt att presentera vetenskapligt baserad hälsoinformation på ett begripligt och konkret sätt som stöttar individen", säger Henrik. "Henrik Beyer är utbildad hälsovetare och har en magisterexamen samt har genomfört forskningsstudier inom livsstilsfrågor och hälsa. Han har arbetat ett flertal år som utredare på Statens Folkhälsoinstitut samt arbetat för WHO och Healthy Cities Project m.m.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Det glukossänkande läkemedlet dapagliflozin är säkert att ge vid typ 2-diabetes, men när det gäller att förebygga hjärt-kärlsjukdom verkar enbart ...

Pröva att söka hela sajten genom ... men även ärftlighet för hjärt-kärlsjukdom i ... är det främst viktigt för att förebygga hjärt- och kärlsjukdom ...

Ett tidigt tillskott av järn kan minska risken för att nyfödda med låg ... Järntillskott kan förebygga hjärt-kärlsjukdom hos nyfödda med låg ...

HJÄRTSMART: ATT FÖREBYGGA HJÄRT & KÄRLSJUKDOM

[Fortsätt läsa...](#)