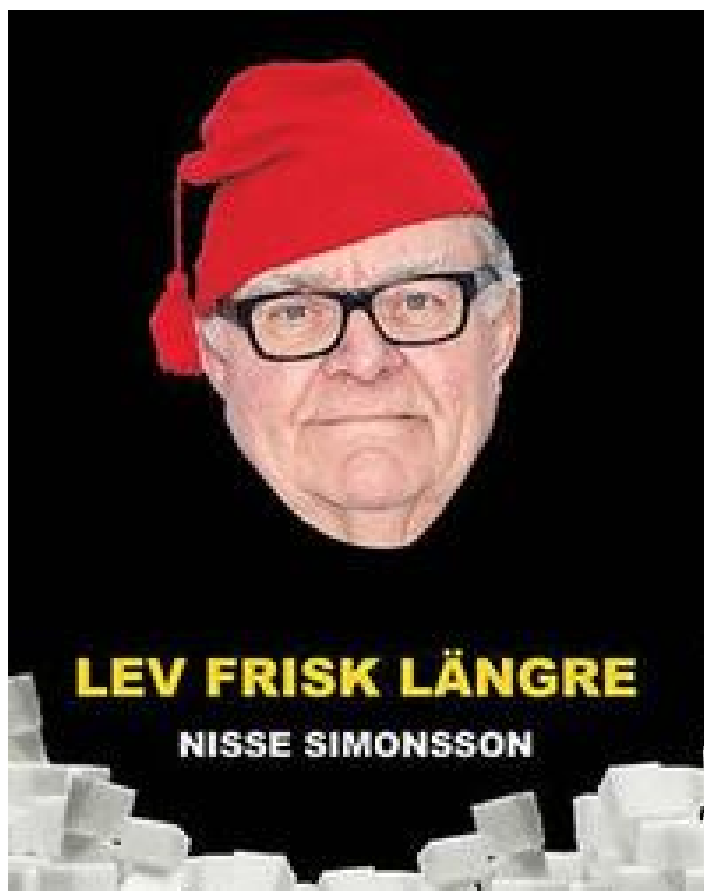


Lev frisk längre PDF

Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson



Det här är bara ett utdrag ur Lev frisk längre bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson

ISBN-10: 9789187309717

Språk: Svenska

Filesize: 1527 KB

BESKRIVNING

I begynnelsen De flesta av oss är medvetna om att vi ska dö, förr eller senare. Det är liksom priset som skall betalas för att vi har fått vara med. Detta tråkiga faktum är inte förhandlingsbart. Själva dödsögonblicket är dock troligen möjligt att påverka i högre grad än vad jag och vi tidigare har trott. Hur är rimligen också till stor del förhandlingsbart; de flesta av oss önskar nog, likt Woody Allen, att döden ska inträffa när vi själva inte är i närheten. "Om jag nu skall dö, så vill jag inte vara i närheten när det händer." Nu har Nisse Simonson skrivit sin nionde bok! 45 år som läkare och flitig faktasamling har gett honom gedigen kunskap om att de flesta sjukdomar, som kommer att förmörka de sista tio åren av våra liv, kan förebyggas med måttliga förändringar av vår livsstil. Den här boken handlar om hur en rad sjukdomar kan förebyggas, så att vi slipper behandla dem med en mängd mediciner som gör att vi mår ännu sämre. Boken är fylld med diverse läs- och sevärda tips.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Lågt kolesterol högre dödlighet. Rubriken må vara provocerande men det verkar vara sant. Kolesterol är ett ämne som förekommer rikligt i hela kroppen....

Jag fick boken Den blå maten i julklapp. Boken är ett resultat av landets kanske främsta vetenskapsjournalist Henrik Ennarts efterforskningar om maten i de blå ...

Att ta regelbundna semestrar är viktigt, och kan i slutändan bidra till att vi lever 1 till 2 år längre. Sov tillräckligt. ... Gammal men frisk ...

LEV FRISK LÄNGRE

[Fortsätt läsa...](#)