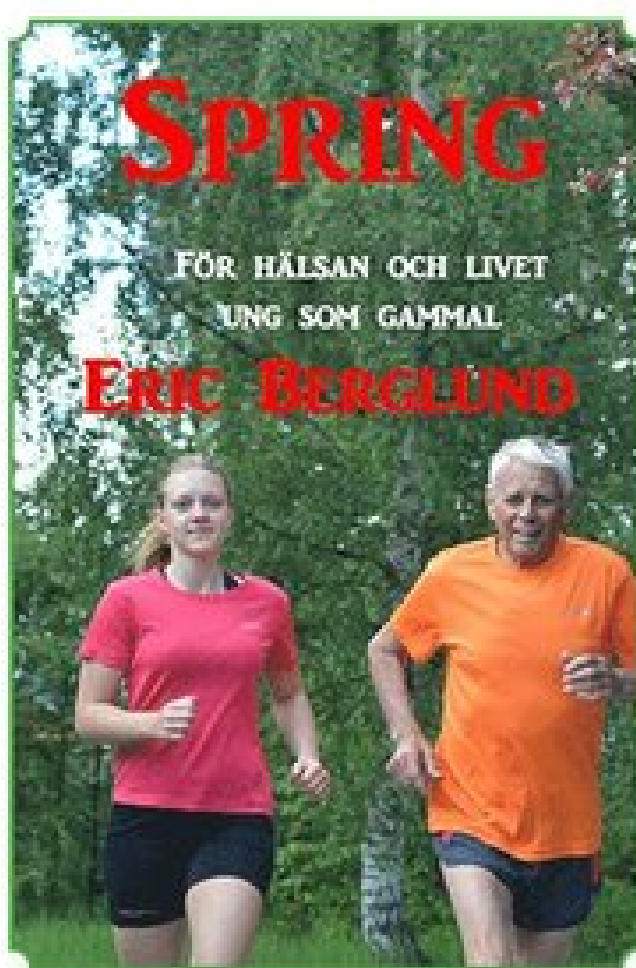


Spring : för hälsan och livet - ung som gammal PDF

Rune Larsson



Det här är bara ett utdrag ur Spring : för hälsan och livet - ung som gammal bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Rune Larsson
ISBN-10: 9789174659504
Språk: Svenska
Filesize: 1172 KB

BESKRIVNING

Eric Berglund lever vid 82 års ålder på alla plan ett rikt liv och springer på stigar i skogen i stort sett varje dag sedan 70 år. Byggt på sina erfarenheter ger han ett starkt vittnesmål om nyttan av att bedriva fysisk träning för hälsan genom livet och upp i åren. Han delar med sig av kloka råd och ger inspiration till den som vill börja röra på sig. Vittnesmålet står i god samklang med vad den medicinska vetenskapen idag anser om vårt behov av regelbunden fysisk träning. Att inte röra på sig och vara fysiskt inaktiv framstår mer och mer som en av de viktigaste riskerna för att utveckla sjukdom och död. Världshälsoorganisationen (WHO) har pekat på detta faktum i sin handlingsplan. Det är bara rökning, högt blodtryck och diabetes som anses farligare än inte röra på sig. Dessa risker kan på effektiva sätt behandlas med fysisk träning. Det finns många goda råd om vad du kan göra för din hälsa. Om du står inför att prioritera och vill få ut den största effekten för hälsan, oavsett ålder, så är det den fysiska träningen du skall satsa på, naturligtvis efter egna förutsättningar. Det finns mycket att lära och vägledas av i denna bok skriven av en man som vet vad han talar om. Eskil Hammarström Hjärtläkare

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Spring : för hälsan och livet - ung som gammal Kategori: Terrängsporter friidrott Förlag: Nomen förlag
Utgivningsdatum: 2015-09-16 ISBN: 9789174659504

Eric Berglund lever vid 82 års ålder på alla plan ett rikt liv på stigar i skogen i stort sett varje dag sedan 70 år. Byggt på sina erfarenheter ger han ett ...

En åldrings 45 råd om vad som är viktigast i livet. ... gammal slår alternativet - att dö ung. ... av Allt för hälsan, årets hälsomässa och den kan ni ...

SPRING : FÖR HÄLSAN OCH LIVET - UNG SOM GAMMAL

[Fortsätt läsa...](#)