

Keywords: Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare PDF pdf bok på svenska, ladda ner Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare ePUB, Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare las online, Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare download

Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare PDF

Anders Hansen

Din hälsokälla är Du

Utveckla dina fem hälsopelare



och bli vitalare, gladare och mer LevAnde

Martin Fransson

Det här är bara ett utdrag ur Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Anders Hansen

ISBN-10: 9789198002157

Språk: Svenska

Filesize: 1826 KB

BESKRIVNING

Vill du hitta en enklare väg till bättre hälsa och mer energi? Din hälsokälla är Du lär dig hantera stress. Att använda sig av de fem hälsopelarna - tänka, andas, äta & dricka, röra sig och sova på rätt sätt - minskar ohälsa och ger energi. Martin Fransson är kiropraktorn som vill inspirera dig till ökad hälsa och ett större välbefinnande. Med sin djupa förståelse för människans fysiologi - och då särskilt för hur hjärna och nervsystem påverkar allt i oss - ger han dig övergripande principer, användbar fakta och praktiska övningar för att du ska bli en mer LevAnde människa. Boken utgår från att vi mår bäst av att samarbeta. Att god hälsa lättare uppstår när vi uppmuntrar det friska. Och att förändring kommer mer organiskt om vi ställer rätt frågor snarare än letar efter svar. Din hälsokälla är Du lär dig se hur hälsa, balans och livsglädje finns närmare än du tror - nämligen hos dig själv. "Det här är faktiskt något så ovanligt som en bok som riktar sig både till privatpersoner och till de som arbetar med hälsa. Att utgå från de fem grundläggande hälsopelarna är ett genialiskt sätt att göra något väldigt komplext enklare och mer lättillgängligt för läsaren. Det jag tycker bäst om i boken är att Martin tydligt belyser vikten av att förstå sin inre kommunikation, där tanken är central. I min roll som hälsostrateg i en stor organisation ser jag att just den pusselbiten behöver få ta mer plats i arbetet med att skapa rätt förutsättningar för välmående och högpresterande medarbetare. Med andra ord, det som ökar motivationen till egenansvar som komplement till åtgärder på organisationsnivå. Boken utmanar dessutom mitt eget tänk och får mig att tänka nytt gång på gång! Mina varmaste rekommendationer, ha en njutningsfull läsning. Och testa övningarna på webben - de är magiska!" - Camilla Holma, HR-strateg i arbetsmiljö & hälsa på Arbetsförmedlingen, leg. sjukgymnast samt kommunikolog. Det här är en interaktiv bok, med videoövningar och tester du kan göra själv. På bokens medlemsportal kan du dessutom ta del av ett åttaveckorsprogram baserat på brukbara sammanfattningar av bokens alla nio kapitel.??

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Din hälsokälla är Du Utveckla dina fem hälsopelare ... Din hälsokälla är Du Utveckla dina fem hälsopelare ... du redo att börja förbättra din ...

Boken ger dig verktyg genom övningar och principer för att förbättra dina fem hälsopelare. Hur du ... Din hälsokälla är Du - Utveckla dina fem hälsopelare av ...

Om du är intresserad att utveckla dina fem hälsopelare kan du vara med i en kurs som sker över telefon med start ... Vad är din Wellness och hur kan du mäta den?

DIN HÄLSOKÄLLA ÄR DU - UTVECKLA DINA FEM HÄLSOPELARE

[Fortsätt läsa...](#)