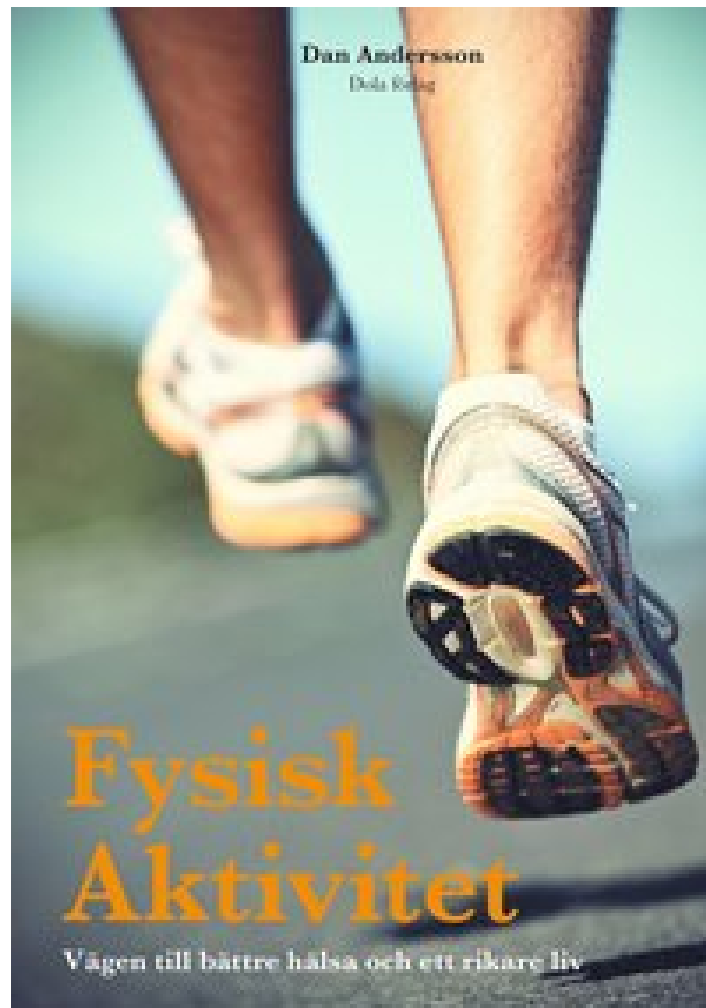


Keywords: Fysisk Aktivitet : Vägen till bättre hälsa och ett rikare liv PDF pdf bok på svenska, ladda ner Fysisk Aktivitet : Vägen till bättre hälsa och ett rikare liv ePUB, Fysisk Aktivitet : Vägen till bättre hälsa och ett rikare liv las online, Fysisk Aktivitet : Vägen till bättre hälsa och ett rikare liv download

Fysisk Aktivitet : Vägen till bättre hälsa och ett rikare liv PDF

Dan Andersson



Det här är bara ett utdrag ur Fysisk Aktivitet : Vägen till bättre hälsa och ett rikare liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Dan Andersson
ISBN-10: 9789198014341
Språk: Svenska
Filesize: 2524 KB

BESKRIVNING

Vill du vässa ditt intellekt? Bli mer stresstålig? Orka mer och leva längre? Då ska du röra på dig. Regelbunden fysisk aktivitet är ett livselixir. Inga mediciner, metoder eller dieter med kryptiska namn har samma breda hälsobringande effekt. Och ingenting är enklare eller mer naturligt! Boken beskriver sambandet mellan fysisk aktivitet och ett rikare liv, olika former av motion och träning samt vilka fördelar ett liv i rörelse ger. Den förklarar varför det är så viktigt att röra på sig och vad som egentligen händer. Boken vänder sig till alla som vill lära sig mer om fysisk aktivitet, motion och träning. Den kan även användas i utbildningssammanhang och vara intressant för människor som arbetar inom hälso- och sjukvården och/eller med personalfrågor. Dan Andersson är universitetsadjunkt i Idrott med inriktning mot hälsa. Han är anställd vid Högskolan i Borås. Utöver att arbeta som lärare är han verksam föreläsare och läromedelsförfattare.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Personer som startar med regelbunden fysisk aktivitet tidigt i livet och ... under ett långt liv och vissa ...
Vägen till bättre hälsa, Apoteket AB och ...

Fysisk aktivitet tycks särskilt bra ... det reducerar även ångest och stress. - Vi är gjorda för ett liv ... Vägen
till bättre hälsa, koncentration och ...

LIBRIS titelinformation: Fysisk aktivitet : vägen till bättre hälsa och ett rikare liv / Dan Andersson.

FYSISK AKTIVITET : VÄGEN TILL BÄTTRE HÄLSA OCH ETT RIKARE LIV

[Fortsätt läsa...](#)