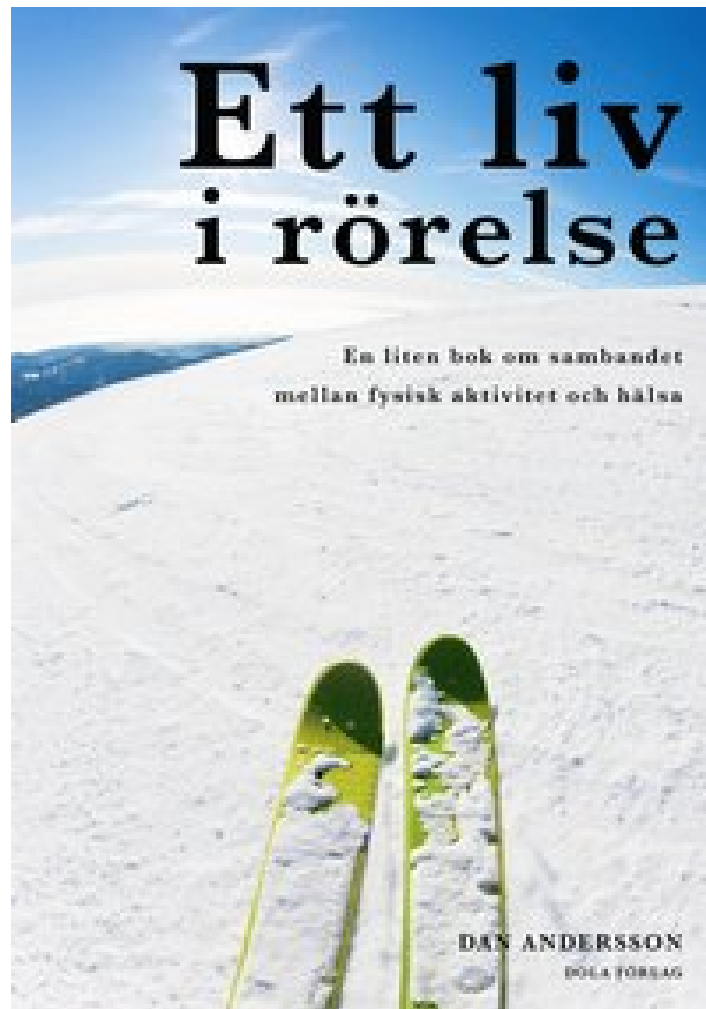


Ett liv i rörelse PDF

Dan Andersson



Det här är bara ett utdrag ur Ett liv i rörelse bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Dan Andersson
ISBN-10: 9789198014365
Språk: Svenska
Filesize: 3992 KB

BESKRIVNING

Insiktsfulla människor har länge varit medvetna om att det finns en koppling mellan fysisk aktivitet och hälsa. Filosofen Platon och den tidigare presidenten i USA, John F. Kennedy, är två som hörde till denna skara. Vi är gjorda för att röra på oss. Risken att drabbas av sjukdomar och dö i förtid minskar dramatiskt med ett aktivt liv. När vi joggar, krattar löv eller cyklar sker en mängd förändringar som bidrar till bättre hälsa. "Ett liv i rörelse" är en liten bok som beskriver den stora nyttan med regelbunden fysisk aktivitet. Boken vänder sig till alla som vill lära sig mer om fördelarna med ett liv i rörelse. Den kan användas i utbildningssammanhang och vara intressant för personer som arbetar inom hälso- och sjukvården och 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?

Det är bra att röra på sig. Det håller dig frisk och stark, och får dig att sova gott om natten. Text+aktivitet om ett liv i rörelse för årskurs 4,5,6

Inventions erbjuder ett modernt handikappshjälpmedel för att möjliggöra ett aktivt liv i rörelse. Läs mer om vår elektrodress Mollii på vår hemsida.

Köp Ett liv i rörelse. Insiktsfulla människor har länge varit medvetna om att det finns en koppling mellan fysisk aktivitet och hälsa. Filosofen Platon och ...

ETT LIV I RÖRELSE

[Fortsätt läsa...](#)