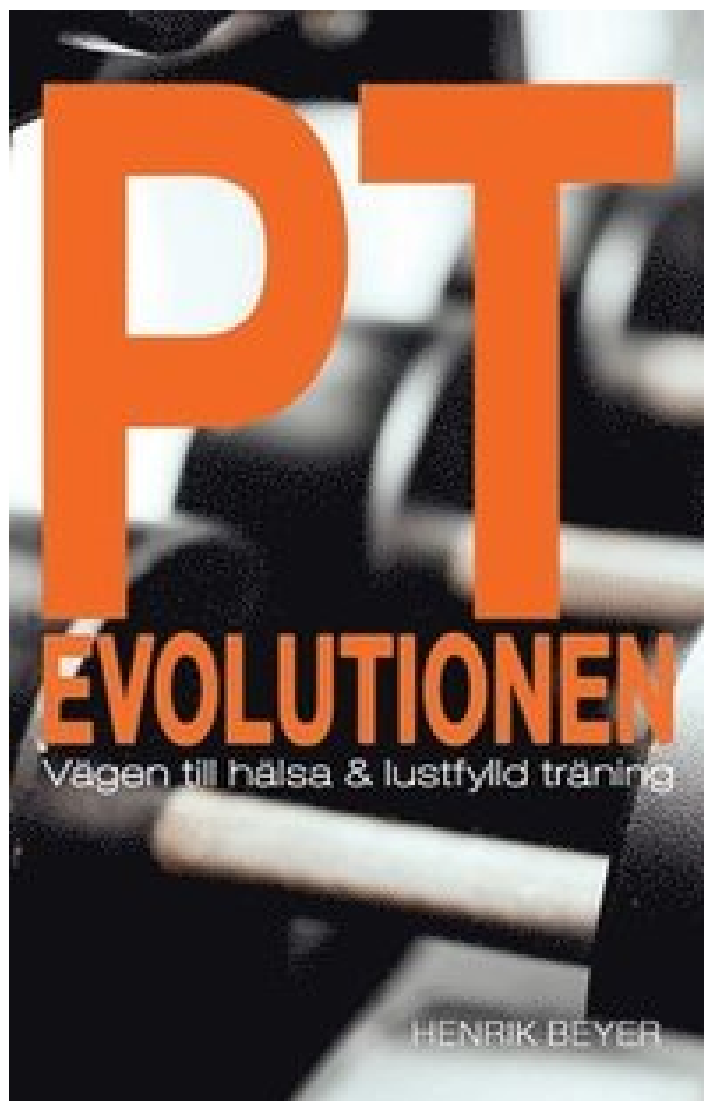


## **PT evolutionen : vägen till hälsa och lustfylld träning. PDF**

**Henrik Beyer**



*Det här är bara ett utdrag ur PT evolutionen : vägen till hälsa och lustfylld träning. bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Henrik Beyer  
ISBN-10: 9789177730149  
Språk: Svenska  
Filesize: 3973 KB

## BESKRIVNING

Vad krävs egentligen för att vi ska lyckas med en långsiktig och hälsofrämjande livsstilsförändring? Hur hittar vi till lustfylld träning, sjukdomsförebyggande matvanor och hälsobalans? PT-Evolutionen besvarar dessa avgörande frågor och introducerar nya konkreta tillvägagångssätt för personliga tränare att arbeta med sina klienter. Boken är uppdelad i två delar där del 1 presenterar teori och fakta om hälsa och träning på 2000-talet samt tar upp träningstrender, träningsmiljöer, mål, prestation, dieter och kroppsideal. PT-evolutionen presenterar hur vi hittar till lustfylld träning och balans och vad som ökar chanserna att lyckas med nya tränings- och matvanor. Del 2 innehåller vetenskapligt baserade metoder och verktyg som personliga tränare kan använda för att stötta klienter till en långsiktigt hållbar livsstilsförändring. Här behandlar vi ämnen såsom hur tränare kan arbeta hälsofrämjande och vilka tränings- och matvanor som förebygger de vanligaste folksjukdomarna. I denna del finns även konkreta instruktioner i hur ett samtal mellan tränare och individ som befinner sig i ett förändringsstadium bör föras. I en essentiell del av boken presenteras hur en PT-process, steg för steg, kan stötta klienten från första konsultation till uppföljningspasset. Henrik Beyer är hälsovetare och personlig tränare och har genomfört forskningsstudier inom livsstilsfrågor. Han har arbetat med fysisk aktivitet på Statens folkhälsoinstitut och med psykisk hälsa på WHO. PT-EVOLUTIONEN är hans åttonde bok inom träning och hälsa.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Pris: 246 kr. Häftad, 2017. Skickas inom 3-6 vardagar. Köp PT evolutionen : vägen till hälsa och lustfylld träning. av Henrik Beyer på Bokus.com. Boken har 2 st ...

Träning och motion boostar vår hälsa och ger oss ... när det kommer till träning. ... är kan en utbildad PT hjälpa dig på vägen ...

2017, Häftad. Handla online - Hos dig inom 3-7 arbetsdagar. Köp boken PT evolutionen : vägen till hälsa och lustfylld träning. hos oss!

**PT EVOLUTIONEN : VÄGEN TILL HÄLSA OCH LUSTFYLLD TRÄNING.**

[Fortsätt läsa...](#)