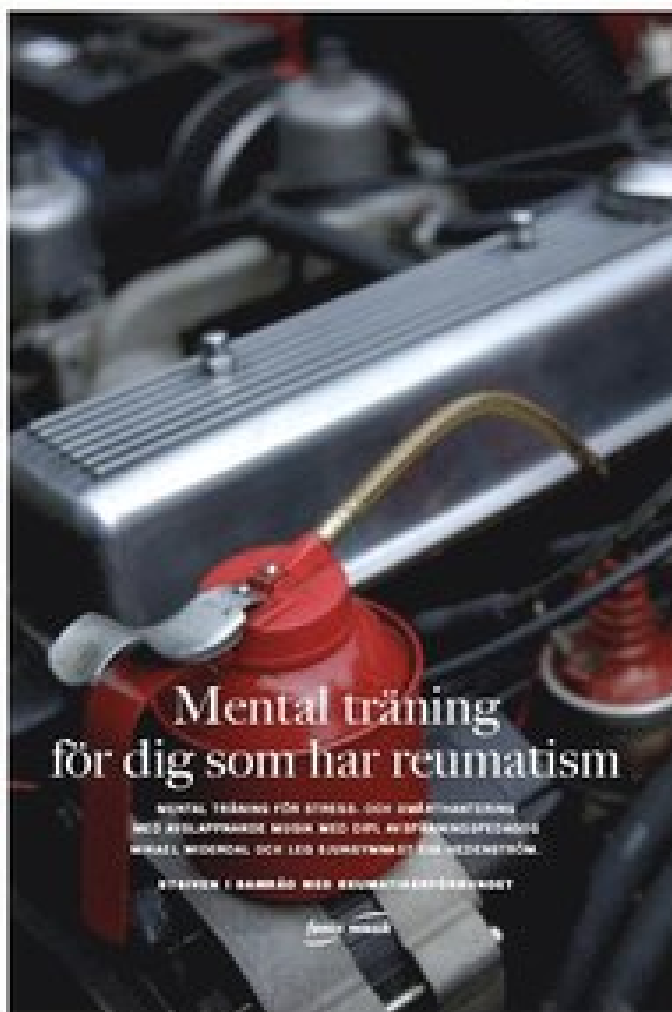


## Mental träning för dig som har reumatism PDF

**Rolf Jansson**



*Det här är bara ett utdrag ur Mental träning för dig som har reumatism bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Rolf Jansson  
ISBN-10: 9788791029127  
Språk: Svenska  
Filesize: 2937 KB

## BESKRIVNING

Vad kan mental träning göra för dig som har reumatism?... Mycket! Detta program innehåller guidade övningar för mental träning och avslappning, som ger dig en skön och behaglig lindring vid värk och smärta. Hur du mår går att påverka. Detta program ger dig en mängd redskap och övningar som hjälper dig att hantera smärta och stress, minska spänningar samt att förbättra sömnen. Programmet består av ett faktahäfte samt mp3-filer att lyssna till. Det 36-sidiga häftet ger dig information om mental träning och reumatism samt vägleder dig igenom olika övningsuppgifter. Boken består av muntliga introduktioner till varje del i programmet, fyra mentala träningsövningar med lugn och avslappnande musik i bakgrunden samt ett insomningsprogram som hjälper dig att somna lättare. Lycka till med början av resten av ditt liv, önskar diplomerade mentala tränare och avspänningspedagogen Mikael Widerdal och leg sjukgymnast Eva Hedenström. Boken innehåller ljudfiler samt faktahäfte i PDF-format.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Träning har positiv effekt på reumatism. ... För den som har en långvarig sjukdom eller är över 65 år rekommenderas också ... Håll dig uppdaterad med vårt ...

Mental träning för dig som har reumatism, 2008, Mikael Widerdal (Nerladdningsbar ljudbok med program innehåller guidade övningar för mental träning och ...

Du bör försöka röra dig så mycket som möjligt även om du har ont. ... All träning har ... Ibland görs ett ingrepp för att frigöra en nerv som har kommit i ...

## **MENTAL TRÄNING FÖR DIG SOM HAR REUMATISM**

[Fortsätt läsa...](#)