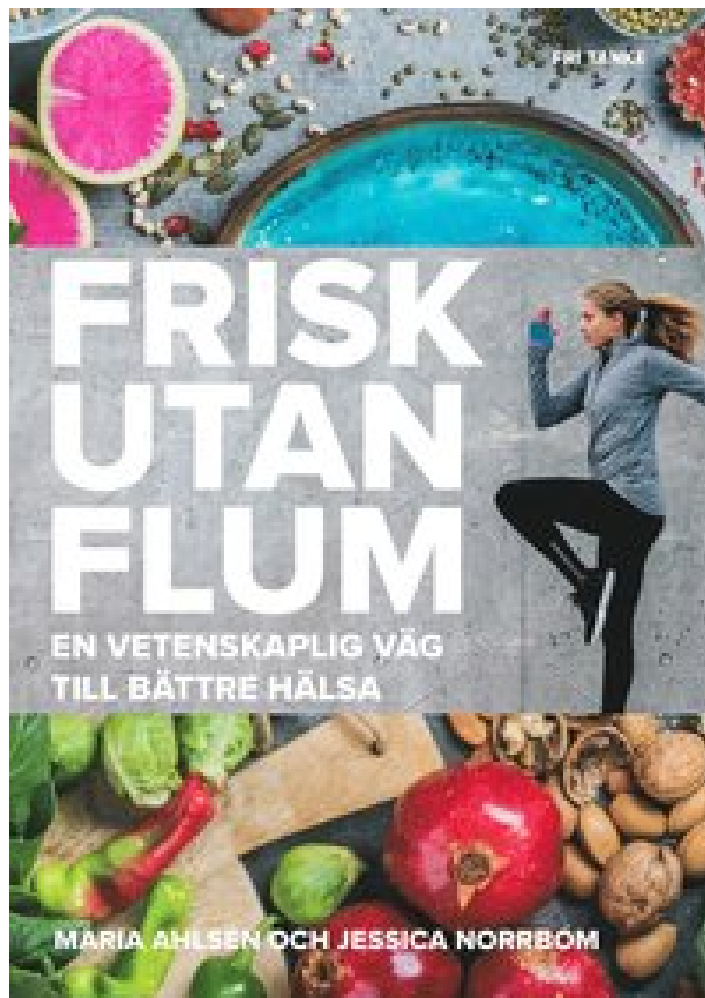


Frisk utan flum : en vetenskaplig väg till bättre hälsa PDF

Maria Borelius



Det här är bara ett utdrag ur Frisk utan flum : en vetenskaplig väg till bättre hälsa bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Maria Borelius

ISBN-10: 9789187935763

Språk: Svenska

Filesize: 4518 KB

BESKRIVNING

I den ständigt växande hälsoindustrin är det inte alltid lätt att navigera mellan det som faktiskt fungerar och det som ibland är direkt hälsovådligt. Frisk utan flum reder ut myterna, och varvar praktiska åtgärder med information om vad som händer med en kropp som aktiveras och får bättre mat. Följ med på en resa där vanliga människor får testa att leva enligt vetenskapligt grundade riktlinjer om hälsa, mat och träning och se hur små förändringar kan ge stora och mätbara hälsovinster. Läs Frisk utan flum och få hjälp räta ut frågetecknen: Vad gör vår tarmflora och hur får vi den att blomstra? Hur lite måste man röra på sig för att ändå få hälsoeffekter? Måste jag sluta äta kolhydrater om jag vill gå ned i vikt? Är det dåligt att träna om jag är stressad? Kan alla bli bäst i världen med rätt träning? Jag vill göra en förändring men hur kommer jag igång? Sagt om boken: Äntligen en bok som tar ett helhetsgrepp på kost, träning och beteendeförändringar baserat på det senaste inom forskning. De här tjejerna vet vad de pratar om. PETRA LUNDSTRÖM, forskare och idrottsnutritionist. Frisk utan flum är en mycket välkommen bok som jag starkt rekommenderar. Författarna har på ett ovanligt skickligt sätt lyckats med att balansera inspirerande praktiska tips med en vetenskaplig förklaringsgrund för hur man kan förbättra sin hälsa och sitt välbefinnande. CARL JOHAN SUNDBERG, läkare, författare och professor vid Karolinska Institutet. Enkel och tydlig introduktion av det viktigaste när det gäller att försöka komma igång med en mer hälsosam livsstil. JACOB GUDIOL, MSc i Sport Science, författare och skribent. Diskussionen om träning, kost och hälsa är ofta både ytlig och ängsligt fokuserad på trender, myter och rena felaktigheter. Därför är det glädjande att Frisk utan flum bidrar med hårda fakta och vetenskaplighet. LOVISA (LOFSAN) SANDSTRÖM,

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Det här är inte en dietbok eller en träningsbok. Det är en bok om hur mycket bättre du kan må bara genom att ändra små saker i din vardag. Inget flum, bara ...

I den ständigt växande hälsoindustrin är det inte alltid lätt att navigera mellan det som faktiskt fungerar och det som ibland är direkt hälsovådligt. Frisk ...

Vi använder cookies för att ge dig en så bra upplevelse som möjligt. ... Frisk utan flum - en kväll om hälsa. ... Frisk utan flum : en vetenskaplig väg till ...

FRISK UTAN FLUM : EN VETENSKAPLIG VÄG TILL BÄTTRE HÄLSA

[Fortsätt läsa...](#)