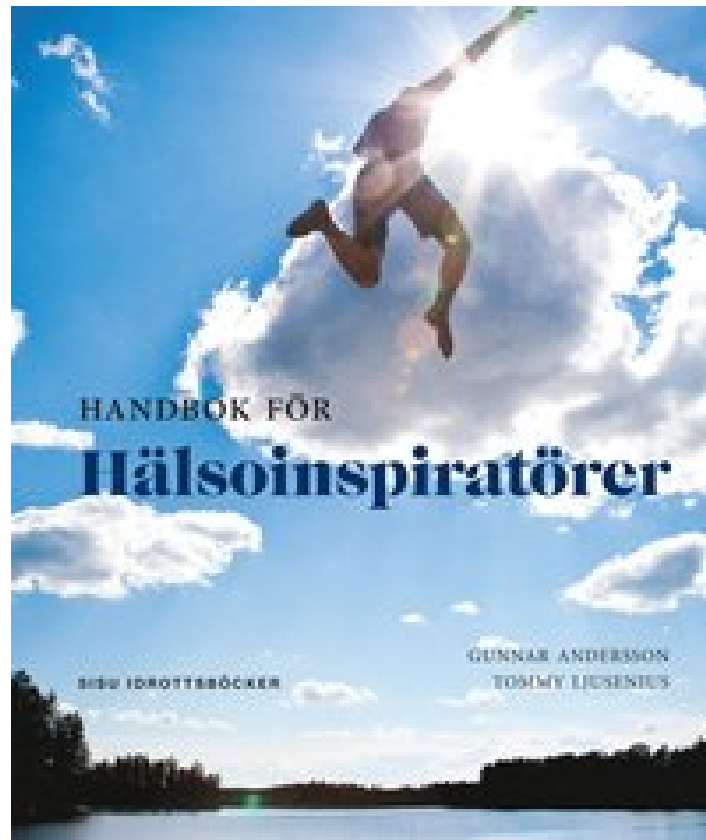


## Handbok för hälsoinspiratörer PDF

Gunnar Andersson



*Det här är bara ett utdrag ur Handbok för hälsoinspiratörer bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Gunnar Andersson

ISBN-10: 9789177270089

Språk: Svenska

Filesize: 2068 KB

## BESKRIVNING

I moderna företag och även i offentliga organisationer utses ofta "hälsoinspiratörer" eller "friskvårdsombud", som förväntas ha en roll i organisationens hälso- och friskvårdsarbete. Denna bok bidrar med kunskap och kan läsas fristående av personer som har inspiratörsrollen utan att de har en särskild utbildning. Den kan även användas som kursdokumentation vid utbildning. Boken är även bra för personalchefer, friskvårdsansvariga och arbetsmiljöchefer för att ge uppslag kring hur hälsoinspiratörer kan användas i det praktiska hälsoarbetet. Boken är nu omfattande reviderad med: Data om svenska folkets livsstil, hälsoupplevelser, vikt, kondition och hälsa. Behovet av återhämtning. Stillasittande som hälsorisk och behovet av att bryta stillasittandet. Positiva effekter av fysisk aktivitet och nya rekommendationer för motion och träning. Mer om konditionstestning. Rekommendationer om bra kostvanor. Hur mycket motion som behövs för viktninskning. Att mäta kroppssammansättning. Beteendeförändring och motiverande samtal. Nyheter om Hälsoprofilbedömning och HPI. Hälsoscreening som en del i strategiskt hälsoarbete.

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Handböckerna har ett internt perspektiv och syfte. För en läsare utan särskilda förkunskaper kan de upplevas som ganska tekniska och detaljerade.

Det finns inga omdömen till denna titeln. Klicka här för att vara den första som skriver ett omdöme.

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom Handbok för hälsoinspiratörer bok Vi har ett brett sortiment av böcker, garn, leksaker, pyssel ...

## HANDBOK FÖR HÄLSOINSPIRATÖRER

[Fortsätt läsa...](#)