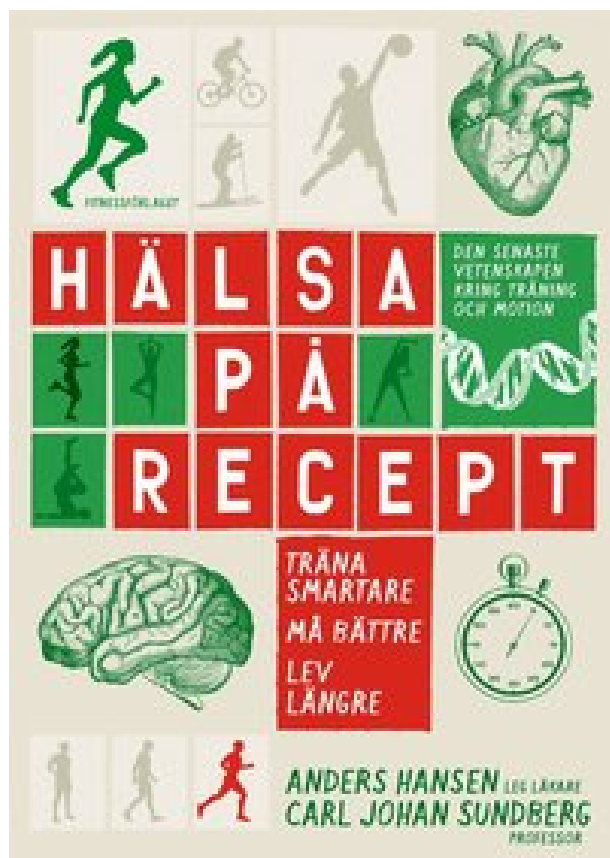


Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre



ISBN:	9789173630894
Författare:	Anders Hansen, Carl Johan Sundberg
Förlag:	Fitnessförlaget
Kategori:	Motion & kost
Utgivningsdatum:	2016-07-06

[Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre.pdf](#)

[Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre.epub](#)

Håll dig frisk med fysisk träning! Medicinska mirakelkurer visar sig nästan aldrig hålla vad de lovar. Fysisk aktivitet är det lysande undantaget! Dagens forskning visar nämligen tydligt att regelbunden träning inte är något annat än just en mirakelkur som inte bara gör att du går ner i vikt och får bättre kondition och styrka. Genom att röra på dig kan du både förebygga, behandla och i vissa fall bota sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer och depression. Men det slutar inte där, din träning kommer också att ge dig mer energi, förbättra din sömn, göra dig mer koncentrerad, stärka ditt minne och immunförsvar. Dessutom kommer du inte bara att leva längre - du blir yngre rent biologiskt! Men hur ska du röra på dig för att få alla fördelar för hälsan? I den här boken presenterar läkarna Anders Hansen och Carl Johan Sundberg allt du behöver veta om den senaste vetenskapen kring träning och hälsa. Hälsa på recept publicerades första gången 2014.

läsdagbok. Läsdagboken är från oktober 2004 och framåt. Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt.

Jag blev så förbannad när jag läste den här texten i Expressen av Britta Svensson med rubriken 'Det duger inte att jobba deltid, hämta tidigt på dagis och sedan klaga på att pensionen blir usel'. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan. Läsdagboken är från oktober 2004 och framåt. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Ångrar djupt att jag inte började med det här

för 15-20 år sedan. Jag blev så förbannad när jag läste den här texten i Expressen av Britta Svensson med rubriken 'Det duger inte att jobba deltid, hämta tidigt på dagis och sedan klaga på att pensionen blir usel'.

Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt. Jag blev så förbannad när jag läste den här texten i Expressen av Britta Svensson med rubriken 'Det duger inte att jobba deltid, hämta tidigt på dagis och sedan klaga på att pensionen blir usel'. läsdagbok. Här får du många tips om hur du kan förändra din livsstil för att kunna uppnå bättre Hälsa & Livskraft. Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt. Här får du många tips om hur du kan förändra din livsstil för att kunna uppnå bättre Hälsa & Livskraft.