

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



<b>ISBN:</b>	9789176470152
<b>Författare:</b>	Anders Hansen, Carl Johan Sundberg
<b>Förlag:</b>	Bonnier Audio
<b>Kategori:</b>	Kost & diet
<b>Utgivningsdatum:</b>	2015-02-09

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

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

Träning = medicin 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. Frågor du får svar på - Hur ska jag träna för att leva fem år längre? - Vilken är minsta mängd motion som ger resultat på hälsan? - Kan fem minuters träning ge lika bra effekt som en timmes? - Får jag bättre minne av att träna? - Hur stor roll spelar mina gener för hur jag presterar i spåret? - Varför får inte alla lika bra effekt? - Fettförbränning - vad visar forskningen och vilken metod är bäst? - Är träning skadligt för vissa? "Vi har skrivit den här boken därför att vi tror att många inte riktigt förstår hur viktigt det är att röra på sig regelbundet, och hur lite fysisk aktivitet som faktiskt behövs." Anders Hansen och Carl Johan Sundberg Pdf med tabeller finns att hämta på Bonnier Audios hemsida. [www.bonnieraudio.se](http://www.bonnieraudio.se)

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'.

Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. 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'.

Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. 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. Här får du många tips om hur du kan förändra din livsstil för att kunna uppnå bättre Hälsa & Livskraft. Här får du många tips om hur du kan förändra din livsstil för att kunna uppnå bättre Hälsa & Livskraft. Läs dagboken är från oktober 2004 och framåt. läsdagbok. läsdagbok.

Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt. Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt. 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.