

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

Författare: Anders Hansen, Carl Johan Sundberg

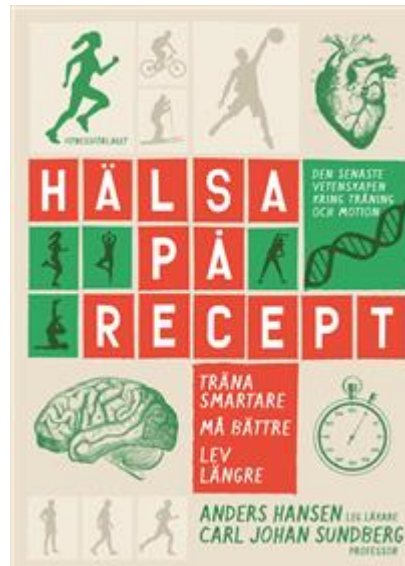
Antal sidor: 158

Förlag: Fitnessförlaget

Utgiven: December, 2015

LADDA NER

LÄSA



Description:

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

