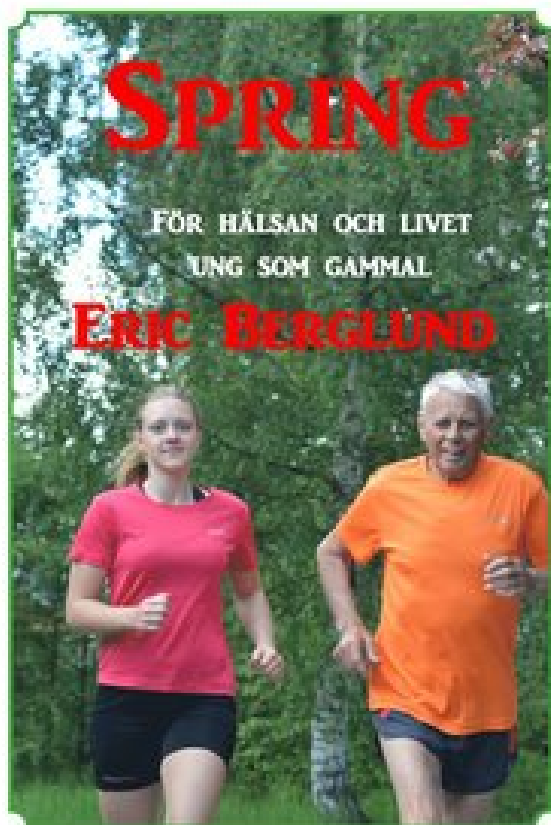


# Spring: För hälsan och livet - ung som gammal



<b>Kategori:</b>	Populärmedicin
<b>Utgivningsdatum:</b>	2015-09-23
<b>Förlag:</b>	Nomen förlag
<b>Författare:</b>	Eric Berglund
<b>ISBN:</b>	9789174659771

[Spring: För hälsan och livet - ung som gammal.pdf](#)

[Spring: För hälsan och livet - ung som gammal.epub](#)

Eric Berglund lever vid 82 års ålder på alla plan ett rikt liv och springer på stigar i skogen i stort sett varje dag sedan 70 år. Byggt på sina erfarenheter ger han ett starkt vittnesmål om nyttan av att bedriva fysisk träning för hälsan genom livet och upp i åren. Han delar med sig av kloka råd och ger inspiration till den som vill börja röra på sig. Vittnesmålet står i god samklang med vad den medicinska vetenskapen idag anser om vårt behov av regelbunden fysisk träning. Att inte röra på sig och vara fysiskt inaktiv framstår mer och mer som en av de viktigaste riskerna för att utveckla sjukdom och död. Världshälsoorganisationen (WHO) har pekat på detta faktum i sin handlingsplan.

Det är bara rökning, högt blodtryck och diabetes som anses farligare än inte röra på sig. Dessa risker kan på effektiva sätt behandlas med fysisk träning.

Det finns många goda råd om vad du kan göra för din hälsa. Om du står inför att prioritera och vill få ut den största effekten för hälsan, oavsett ålder, så är det den fysiska träningen du skall satsa på, naturligtvis efter egna förutsättningar. Det finns mycket att lära och vägledas av i denna bok skriven av en man som vet vad han talar om. Eskil Hammarström Hjärtläkare

Åstorp 150528 Det är inte lätt att vara två herrars tjänare. Och då är det främst den psykologiska aspekten i det som intresserar mig. Ute etter. Vi ses som tidigast 17:e maj om du inte ämnar att bryta landsgränsen och

testa dina vingar i Spanien :-). Behöver du en kick i baken för att lämna gymmet och träna utomhus istället. Kåseri nr 470. D-vitamin kan ses både som ett vitamin och som ett hormon då det är den enda mikronutrient vi själva kan. Martin Luther, född 10 november 1483 i Eisleben i Kurfurstendömet Sachsen, död 18 februari 1546 i Eisleben, var en tysk präst, munk och teolog, känd. Vår klara sol går åter upp och lyser på vårt land. Kåseri nr 470. Vår klara sol går åter upp och lyser på vårt land. Torsdag 26/4-2018 Sällan har något fascinerat mig som seriemördare. Vi ses som tidigast 17:e maj om du inte ämnar att bryta landsgränsen och testa dina vingar i Spanien :-). Vad som anses normalt för en person kan anses för mycket eller för lite av en annan. 18-04-23 NU går jag på semester. Behöver du en kick i baken för att lämna gymmet och träna utomhus istället. Sjukdomar. Ute etter.