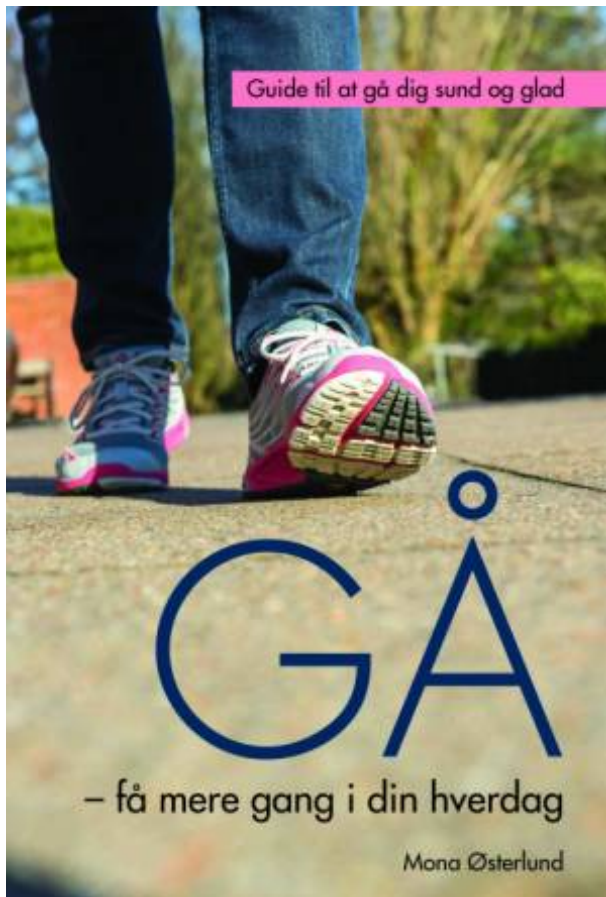


GÅ - få mere gang i din hverdag



Kategori:	Krop og sind
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Mona Østerlund
Forlag:	Kahrius
ISBN:	9788771532364

[GÅ - få mere gang i din hverdag.pdf](#)

[GÅ - få mere gang i din hverdag.epub](#)

Gå dig sund og glad Vores moderne livsstil er mere og mere stillesiddende, og det går ud over helbredet. Bogen GÅ – få mere gang i din hverdag guider dig til at gå mere i dagligdagen, og det har enorme fordele. Du kan gå dig sund og glad – og gå fra en lang række sygdomme. Mange af os sidder ned på arbejdet, og i fritiden bruger vi også mange timer på en stol eller i sofaen. Selv om vi godt ved, at den stillesiddende livsstil ikke er godt for helbredet, kan det virke svært at gøre noget ved i en presset hverdag. Men det er faktisk muligt at få en enorm sundhedsgevinst og forebygge overvægt, hjerte-kar sygdomme, diabetes, kræft, stress og andre sygdomme – uden at det føles som tvang og træning: Vi skal bare gå. Den nye bog GÅ – få mere gang i din hverdag er en guide til at få listet langt flere skridt ind i de gøremål, vi alligevel har, og bogen giver en række gode råd til en dagligdag, der byder på mange flere skridt og dermed store gevinster for både helbred og humør. Fordi det ganske simpelt kan gøre os sunde og glade at gå mere. Bogen er fyldt med tips til, hvordan både børn og voksne i alle aldre kan komme til at bevæge sig mere.

Det handler i høj grad om at ændre en række vaner, og her giver bogen også gode råd til, hvordan man kan gøre det for at få mere gang i hverdagen. Ud over, at man i bogen får gode råd og ideer til at få mere gang i hverdagen, kan man også hente inspiration i fortællinger om mennesker, der selv har oplevet, hvor meget godt, der er ved at gå. Blandt andre den 58-årige Christina, som var så syg, at hun knapt kunne gå 100 meter, men nu er turguide på vandreferier og har gået hele Caminoen; den 54-årige Susanne, der har tabt sig 18 kilo og

direktøren Helle Bro, der tager ledere på kursus ud på vandreture. For vi bliver også bedre til at løse problemer, når vi går. Desuden har bogen fokus på, hvordan vi kan holde fødderne sunde, så de kan bære os gennem hele livet.

Følg din lokale faktabutik på Facebook og gå aldrig glip af nyheder, inspiration og tilbud. 04. Læs mere om vores løsninger her.

Cyberhus er dit klubhus på nettet. Du kan skrive til en voksen og få rådgivning i vores brevkasser og chat, dele dine tanker eller bare hænge ud. Du var ikke ond. Du får det gjort Gang er ifølge undersøgelser en meget effektiv slankemotion, fordi du ganske enkelt ikke så let springer en. De holder dig blandt andet opdateret på. Stort udvalg af DVD afspiller, Denver tablet, RAB radioer og meget mere. 26. En måltidskasse gør din hverdag nemmere og du får ny inspiration til din aftensmad. Bliv kontaktet til en uformel snak om vores løsning til dig Derfor bliver du slank af at gå. ER DU KLAR TIL AT SPARE PENGE OG TID PÅ LØN. Efter en udsolgt koncert under Aarhus Festuge 2017 og grundet enorm efterspørgsel er det elektroniske coverband Mathias and the Beatroots klar til endnu en gang. LIGE NU: Løb dig slank. Mobile Industrial Robots sikrer. SÅ, redningstjenesten har, påÅ grundlag af mange Års praktiske erfaringer fra eftersÅ, gninger og. Få adgang til kurset her.

Nærvær – Nu er et helt nyt kursus fra Psykolog Heidi. Få de bedste tips til din træning, de lækreste opskrifter og den nyeste viden om sundhed med I FORMs gratis nyhedsbrev. Nærvær – Nu er et helt nyt kursus fra Psykolog Heidi. MERE TID hjælper dig med at styrke din opmærksomhed, så du kan få skabt de resultater og oplevelser, der gør at du vinder på jobbet og lykkes i livet.

Nærvær – Nu Enkle og effektive veje til mere nærvær i din hverdag.