

10 TIPS - Få det bedre og lev 10 år længere

Hent bøger PDF



Bertil Marklund

10 TIPS - Få det bedre og lev 10 år længere Bertil Marklund Hent PDF Jo flere sunde vaner, du har, jo flere friske år kan du regne med at få. 10 tips Få det bedre og lev 10 år længere er baseret på den seneste forskning, er nem at gå til og inspirerer dig til at forbedre din livsstil her og nu.

Da Bertil Marklunds forældre begge døde tidligt, følte han sig en smule urolig ved tanken om, at han skulle gå samme skæbne i møde. Som læge begyndte han derfor at gennemgå forskningen inden for flere forskellige områder. Svarene han fandt, overraskede ham positivt, for forskningen viste, at vores livsstil med 90 % er afgørende for, hvor længe vi lever. Det er altså dig, der bestemmer, hvordan du vil – eller ikke vil – ældes.

I denne korte og letlæste bog får opskriften på, hvordan du med ganske få og enkle leveregler, kan forbedre din muligheder for et både længere og bedre liv.

Jo flere sunde vaner, du har, jo flere friske år kan du regne med at få.
10 tips Få det bedre og lev 10 år længere er baseret på den seneste forskning, er nem at gå til og inspirerer dig til at forbedre din livsstil her og nu.

Da Bertil Marklunds forældre begge døde tidligt, følte han sig en smule urolig ved tanken om, at han skulle gå samme skæbne i møde. Som læge begyndte han derfor at gennemgå forskningen inden for flere forskellige områder. Svarene han fandt, overraskede ham positivt, for forskningen viste, at vores livsstil med 90 % er afgørende for, hvor længe vi lever. Det er altså dig, der bestemmer, hvordan du vil – eller ikke vil – ældes.

I denne korte og letlæste bog får opskriften på, hvordan du med ganske få og enkle leveregler, kan forbedre din muligheder for et både længere og bedre liv.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode