

# Hjerne og krop i top i fritid og på job

## Hjerne og krop i top i fritid og på job



Marina Aagaard, MFT

ISBN:	9788792693099
Sprog:	Dansk
Forlag:	Forlaget Aagaard
Forfatter:	Marina Aagaard
Udgivet:	1. januar 2018
Kategori:	Sundhed

[Hjerne og krop i top i fritid og på job.pdf](#)

[Hjerne og krop i top i fritid og på job.epub](#)

Guide med stikord og tips om fysiske og mentale områder, der påvirker motivation, vaneændring, sundhed, form og præstationsevne på job eller studie og i fritid inklusive motion og idræt eller sport. Tidseffektive og økonomiske metoder og øvelser, der er enkle og relativt lette at iværksætte, baseret på videnskabelige forsøg, evidens, og praktiske erfaringer, empiri. Teksten peger ikke på én enkelt rigtig metode, men beskriver i 50 korte, illustrerede afsnit strategier målrettet sundere, længere og sjovere liv. Indledning. 1 Start dagen godt. 2 Bliv morgenfrisk. 3 Kickstart dagen. 4 Træk vejret. 5 Vær fysisk aktiv. 6 Fysisk kapital. 7 Sid mindre. 8 Stå mere. 9 Gå (mere).

10 Gå længere. 11 Tag trappen. 12 Løb på trapper. 13 Løb en tur. 14 Cykl en tur. 15 Svøm en tur. 16 Nem motion. 17 Mere motion.

18 Bedre kondi. 19 Større styrke. 20 Mere smidig. 21 Bedre motorik. 22 Super power. 23 Smart motion. 24 Idræt og sport. 25 Prøv noget nyt.

26 Frisk luft. 27 Sol og dagslys. 28 Drik vand. 29 Spis sundere. 30 Spis med måde. 31 Spis nok. 32 Snack sundt. 33 Vælg tallerken. 34 Husk restitution. 35 Spa og helse. 36 Sov godt. 37 Fald i søvn. 38 Motionspillen.

39 Medicinbrug. 40 Hygiejne. 41 Mental sundhed. 42 Mindfulness. 43 Hjernefitness. 44 Smil mere. 45 Kram mere. 46 Kom ud.

47 Kom mere ud. 48 Vanens magt. 49 Motivation. 50 Viljestyrke

Forfatter: Navn på novellen: M eller K bestemmer: Dato: Uddrag af novellen: Ham Dér.

Sponsoreret/Reklame; indlægget er sponsoreret af Batavus. 2801 2018. Jeg får nærmest lyst til at synge Jeg er SÅ glad for min cykel, jeg kommer hurtig langt omkring og det fordi på ... Søg Alle årgange Facebook BUPL. Som en fugl i luften stiger og falder revolutionen over den latinamerikanske horisont. JOHNNY GENNEM ILD OG VAND, 1970 : RØDE MOR BONUS CD / FUGLEN OVER RIO GRANDE Troels Trier. Dumme penge, del 3. På vej til køkkenet rendte hun ind i mor. Fysisk efteruddannelse kan gennemføres fuldt og helt gennem REDMINKROPs onlinemodul – derudover kan tilbydes korte fysiske kurser og foredrag på virksomheden, der supplerer udbyttet yderligere. Udgivet af People's Press. nr.

M over K. Som en fugl i luften stiger og falder revolutionen over den latinamerikanske horisont. 2a, Tune By, Tune, til regnvandsbassin; Landzonetilladelse til opførelse af nyt stuehus, ridehus og hestestald på Kildebrøndevej 34 RØDE MOR's 8xCD BOXSÆT / TEKSTER. Sponsoreret/Reklame; indlægget er sponsoreret af Batavus. Der kan være mange grunde til, at du ønsker at blive klogere på, hvad blodsukker egentlig er for en størrelse. Der kan være mange grunde til, at du ønsker at blive klogere på, hvad blodsukker egentlig er for en størrelse.

Forfatter: Navn på novellen: M eller K bestemmer: Dato: Uddrag af novellen: Ham Dér. 2a, Tune By, Tune, til regnvandsbassin; Landzonetilladelse til opførelse af nyt stuehus, ridehus og hestestald på Kildebrøndevej 34 RØDE MOR's 8xCD BOXSÆT / TEKSTER.

12:12 Ny skoleleder i LOF Skive Ellen Margrethe Sørensen er ny skoleleder i LOF Skive. M over K.