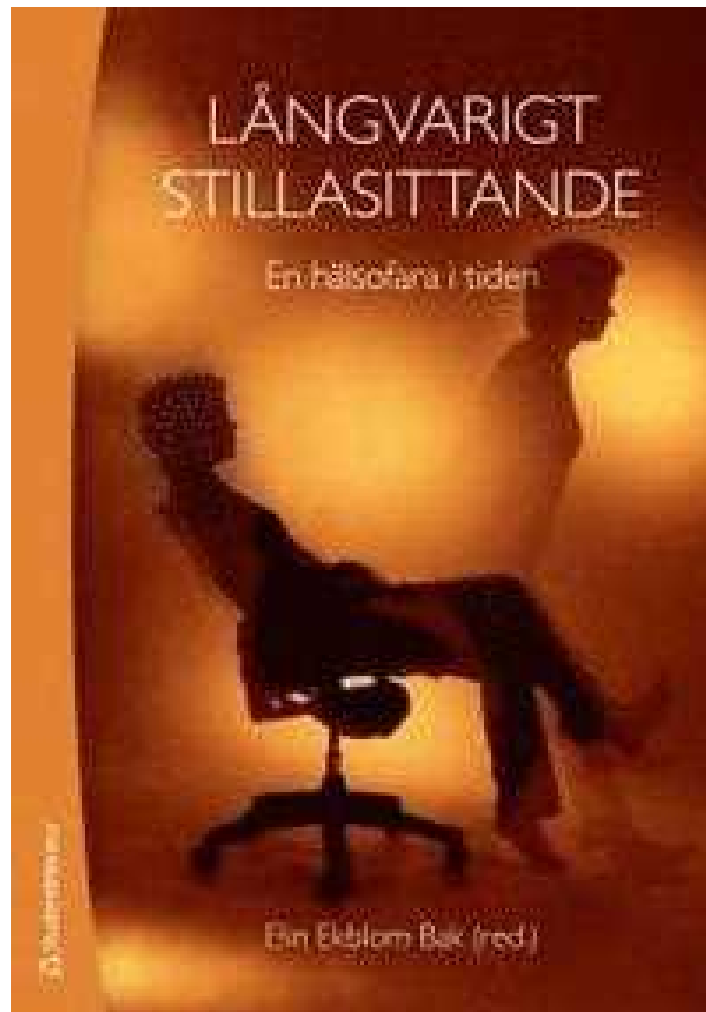


Tags: Långvarigt stillasittande - En hälsofara i tiden las online bok; Långvarigt stillasittande - En hälsofara i tiden epub books download; Långvarigt stillasittande - En hälsofara i tiden e-bok apple; Långvarigt stillasittande - En hälsofara i tiden ladda ner pdf e-bok; Långvarigt stillasittande - En hälsofara i tiden bok pdf svenska; Långvarigt stillasittande - En hälsofara i tiden MOBI download

Långvarigt stillasittande - En hälsofara i tiden PDF E-BOK

Lars-Erik Hansson



Författare: Lars-Erik Hansson

ISBN-10: 9789144078052

Språk: Svenska

Filstorlek: 1000 KB

BESKRIVNING

Vetenskaplig evidens visar att långvarigt dagligt stillasittande, oberoende av övrig fysisk aktivitet och motion, innebär en ökad risk för flertalet av de stora folksjukdomarna samt förtida död. Stillasittande är således inte samma sak som brist på motion, utan de bör ses som två separata beteenden med delvis oberoende betydelse för utfallet hälsa och sjukdom. Stillasittande innebär frånvaro av muskelkontraktioner, muskulär inaktivitet, i de större muskelgrupperna i kroppen och karaktäriseras av en mycket låg energiomsättning. Långvarigt stillasittande ersätter framför allt den lågintensiva vardagliga aktiviteten, och genom att öka denna kan ett stillasittande beteende motverkas. I dag finns stora möjligheter, men också krav, på att vara stilla sittande stora delar av den vakna tiden. Att arbeta med det stillasittande beteendet är således relevant för många olika professioner och yrkeskategorier; alltifrån den som möter individen i det enskilda samtalet, till samhällsplaneraren och beslutsfattaren. I denna bok beskrivs för första gången det stillasittande beteendet och bl.a. berörs den epidemiologiska forskningsgrunden hos såväl vuxna som barn, föreslagna mekanismer samt metoder för att mäta och motverka stillasittande. Dessutom ger fyra olika professioner sin syn på saken och hur dom har arbetat med det i sin yrkesroll.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Långvarigt stillasittande - En hälsofara i tiden: Amazon.co.uk: Elin ...

Källor: Stillasittande och ohälsa - en litteratursammanställning. Folkhälsomyndigheten. Långvarigt stillasittande - en hälsofara i tiden. Elin Ekblom Bak

Föreläsningar - Hälsokompassen

Förlagsinformation: Vetenskaplig evidens visar att långvarigt dagligt stillasittande, oberoende av övrig fysisk aktivitet och motion, innebär en ökad risk för ...

Långvarigt stillasittande en hälsofara i tiden | Stockholms Stadsbibliotek

LIBRIS titelinformation: Långvarigt stillasittande : en hälsofara i tiden / Elin Ekblom Bak (red.).

LÅNGVARIGT STILLASITTANDE - EN HÄLSOFARA I TIDEN

LÄS MER