

Crevenna

Gesund bleiben

Wir leben immer länger: Jedes zweite heute geborene Kind wird 100 Jahre alt. Wie wir dieses lange Leben auch gesund verbringen können, beschreibt Richard Crevenna von der Medizinischen Universität Wien im Ratgeber „Gesund bleiben“. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erklärt er, • was Prävention und Lebensstil mit dem Gesundbleiben zu tun haben, • wie man einer Reihe von häufigen Zivilisationserkrankungen wirkungsvoll (und oft einfacher als gedacht) vorbeugen kann und • welche speziellen Aspekte wie Alter, Geschlecht sowie Verhalten in Arbeit und Freizeit dabei eine wichtige Rolle spielen. Gesund zu bleiben ist möglich durch Sport, Aktivität und Bewegung, aber auch durch eine positive Grundeinstellung zum Leben (Stichwort: Lebenskunst) bis hin zu Entspannungstechniken für eine verbesserte seelische Gesundheit. Zusätzlich zu den vielen praktischen Tipps für einen gesunden Lebensstil lässt Richard Crevenna auch zahlreiche Top-Experten und international führende Wissenschaftler zu Wort kommen. Ein spannendes, informatives und leicht verständliches Nachschlagewerk für ein langes Leben in Gesundheit!

Cover

23,90 €

22,34 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783214043674

Medium: Buch

ISBN: 978-3-214-04367-4

Verlag: MANZ'sche Wien

Erscheinungstermin: 15.01.2020

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Stand des Wissens: Oktober 2019

Serie: Gesundheit, Wissen

Produktform: Buch

Gewicht: 299 g

Seiten: 162

Format (B x H): 140 x 210 mm

