

Professionelle Prävention

Gesundheitsförderung durch richtige Ernährung und mehr Bewegung

Fragt man Menschen nach ihren sportlichen Aktivitäten, bekommt man häufig das berühmte Churchill Zitat als Antwort. Die Weltgesundheitsorganisation geht hingegen davon aus, dass in den westlichen Ländern bis zum Jahr 2010 Bewegungsmangel und Fehlernährung Ursachen für ein Drittel aller Erkrankungen sein werden. Umso größer ist die Herausforderung vor der Sie als Arzt oder Informationsvermittler in Kindergarten, Schule und Fitnesscenter stehen. Denn im Rahmen von Prävention und Gesundheitsförderung stellt sich Ihnen die Aufgabe, die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und Gesundheit in den Köpfen der Menschen zu verankern. In diesem Buch finden Sie einen exzellenten Überblick über bedeutende physiologische Wechselwirkungen von Ernährung und Bewegung, hinsichtlich

- Körpergewicht und Stoffwechsel
- Fettgewebe und Herz-Kreislauf-System
- Hormone
- Knochenbau und Immunsystem.

Anhand zahlreicher aktueller internationaler Studien und Forschungsergebnisse zeigt der Autor auf, wie wichtig gezielte sportliche Aktivitäten und eine ausgewogene Ernährung sind. Für die Umsetzung in die Praxis gibt er gesundheitlich relevante Empfehlungen für Aufnahme und Ausgestaltung von Ausdauer- und Krafttraining. Nutzen Sie diesen reichhaltigen Schatz an Argumentationen und Hilfestellungen, um immer mehr Menschen zu einer gesundheitsbewußten Lebensweise zu bewegen und zu belegen, hier irrte Churchill.



47,00 €

43,93 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783437482106

Medium: Buch

ISBN: 978-3-437-48210-6

Verlag: Urban & Fischer

Erscheinungstermin: 10.11.2005

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2005

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 1 g

Seiten: 226

Format (B x H): 170 x 240 mm

