Melanie Hümmelgen

Die Bewegungs-Docs - Bewegung als Medizin herunterladen PDF

Mit Bewegung vorbeugen und heilen!
Wir sind eine Gesellschaft der Faultiere, denn wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig – mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit. Bewegungsmangel ist mitverantwortlich für eine Vielzahl von Volkskrankheiten: von Bluthochdruck über Diabetes bis hin zu Osteoporose.

PDF DOWNLOAD

Online lesen, herunterladen PDF (ePub, fb2, mobi) Buch Die Bewegungs-Docs - Bewegung als Medizin Melanie Hümmelgen.