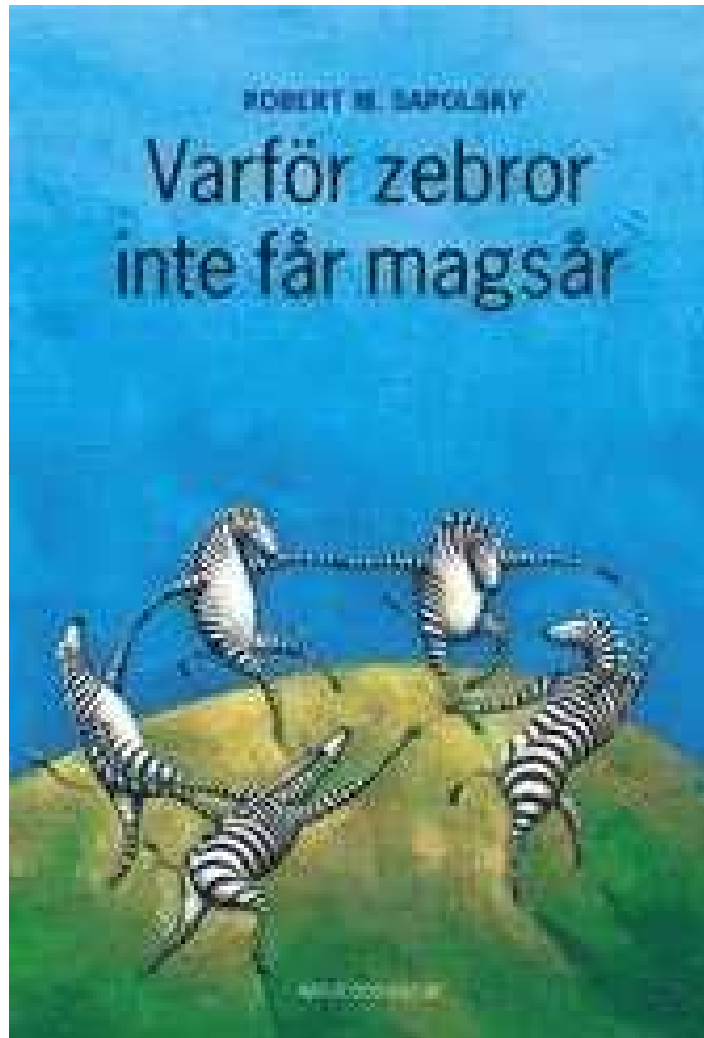


Tags: Varför zebror inte får magsår : Om stress, stressrelaterade sjukdomar och k MOBI download; Varför zebror inte får magsår : Om stress, stressrelaterade sjukdomar och k e-bok apple; Varför zebror inte får magsår : Om stress, stressrelaterade sjukdomar och k epub books download; Varför zebror inte får magsår : Om stress, stressrelaterade sjukdomar och k las online bok; Varför zebror inte får magsår : Om stress, stressrelaterade sjukdomar och k bok pdf svenska; Varför zebror inte får magsår : Om stress, stressrelaterade sjukdomar och k ladda ner pdf e-bok

Varför zebror inte får magsår : Om stress, stressrelaterade sjukdomar och k PDF E-BOK

Robert M Sapolsky



Författare: Robert M Sapolsky

ISBN-10: 9789127074392

Språk: Svenska

Filstorlek: 1809 KB

BESKRIVNING

Som en röd tråd i diskussionen av fenomenet stress i denna bok löper jämförelsen mellan å ena sidan zebran som flyr över savannen för att komma undan ett jagande lejon och, å den andra, en bekymrad villaägare som oroar sig för sina banklån. För den flyende zebran krävs ett extra energipådrag för att den ska komma undan faran med livet i behåll. Kroppens olika stressreaktioner är optimalt anpassade efter zebrans behov. För den bekymrade villaägaren gäller att han kan bli sjuk av stresssjälva stressreaktionen kan med tiden ge skadliga effekter. Om man upplever varje dag som en annalkande katastrof, och inte låter kroppen vila för att bygga upp resurserna på nytt, får man för eller senare betala ett högt pris. Sapolsky går igenom olika områden där stressen påverkar hur vår kropp fungerar och där ett ständigt stresspåslag kan få ödesdigra konsekvenser. Han diskuterar t.ex. stressens förhållande till diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer, hjärnans funktion och ett för tidigt åldrande. Samtidigt är han noga med att påpeka att människor är mycket olika i sina reaktioner på stress, både beteendemässigt, känslomässigt och hormonellt. Sapolsky visar också en social medvetenhet när han framhäver en annan mycket viktig stressfaktorfattigdom. Boken vänder sig till en vetenskapligt intresserad allmänhet, men kan säkert också finna sin plats inom olika grundutbildningar. Översättning Per Rundgren

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Natur & Kultur Högskolekatalogen 2013 by Natur & Kultur ... - issuu.com**

Stress och stressrelaterade sjukdomar Hp ... - ha kunskap om stressutlöst psykisk och fysisk ohälsa samt dess ... Robert M. Varför zebror inte får magsår ...

Varför zebror inte får magsår : Om stress, stressrelaterade sjukdomar ...

Du har 14 dagars ångerrätt på oöppnade produkter enligt distansköplagen; Vid problem: Kontakta Ginza Kundservice

Stress och stressrelaterade sjukdomar - ki.se

Varför zebror inte får magsår Om stress, stressrelaterade sjukdomar och konsten att handskas med ... om anknytning, trauma och dissociation ... K K Wiseman och R R ...

**VARFÖR ZEBROR INTE FÅR MAGSÅR : OM STRESS, STRESSRELATERADE
SJUKDOMAR OCH K**

LÄS MER