

[Forsiden](#) | Verdens bedste medicin

Verdens bedste medicin

Dato_ 04. maj 2015

Tekst_ Redaktionen

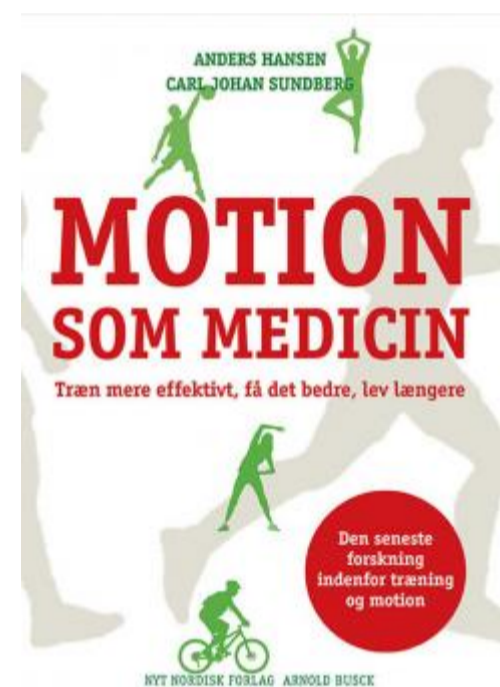
Ville du tage en pille, der kunne minimere risikoen for en lang række livsstilssygdomme? Sådan spørger læger og forfattere Anders Hansen og Carl Johan Sundberg og giver svaret: Den findes allerede og hedder fysisk aktivitet! Det vidste vi idrætslærere jo godt i forvejen, men dokumentationen har aldrig været skarpere end i Motion som medicin, der giver en grundig, men let formidlet, gennemgang af forskningen på området. Undervejs bliver der også plads til at dokumentere en række yderligere fordele ved fysisk aktivitet. Mere energi, bedre søvn, bedre immunforsvar, længere levetid, og nedbrydningen af hjerneceller brydes, så der ligefrem dannes flere også i en høj alder.

Bogens argumentation er i sig selv stærkt motiverende, efterhånden som fordelene tårner sig op. Derudover har bogen også et specifikt kapitel om genernes betydning, om hvordan fysisk aktivitet kan bremse aldtingsprocesser, og hvordan man specifikt træner bedst muligt, herunder en grundig gennemgang af high intensity interval training (HIIT). Så selv om 30 minutters rask gåtur om dagen er nok, så øges fordelene også med højere intensitet nogle af gangene. Og det var da nyt for undertegnede, at så lidt som 1 minut og 30 sekunders træning om ugen(!) kan give markante forbedringer og sundhedsfordele for utrænede – med den rette intensitet. Der er sympatisk nok ingen løftede pegefingre, det er slet ikke nødvendigt.

Hansen og Sundberg er så grundige, som en populærvideenskabelig bog tillader, og den vil oplagt kunne bruges på B-niveau. Dertil lægger den op til samarbejde med biologi i for eksempel AT-forløb eller i større skriftlige opgaver. Men man kunne ønske sig, at den var pligtlæsning for alle.



About book


Forlag:

Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck

Antal sider: 158

Fag: Idræt

Bogens forfatter(e):

Anders Hansen og Carl Johan Sundberg

Medietype: E-bog

Udgivelsesdato: 04/05/2015

Pris: 199,95

Vurdering og anmeldelse:

Morten Tjalve

Gymnasieskolen

Vesterbrogade 16
1620 København V
3329 0900
gymnasieskolen@gl.org

Genveje

[Redaktionen](#)
[Annonce info](#)
[Markedsplads](#)
[Læserne mener](#)
[Arbejdsliv](#)
[Undervisning](#)
[Anmeldelser](#)



Gymnasielærer

Synes godt om side

Det aktuelle blad



Gymnasieskolens nyhedsbrev

Her kan du tilmelde dig Gymnasieskolens ugentlige nyhedsbrev

E-mail-adresse *

Tilmeld

2018 GYMNASIESKOLEN

