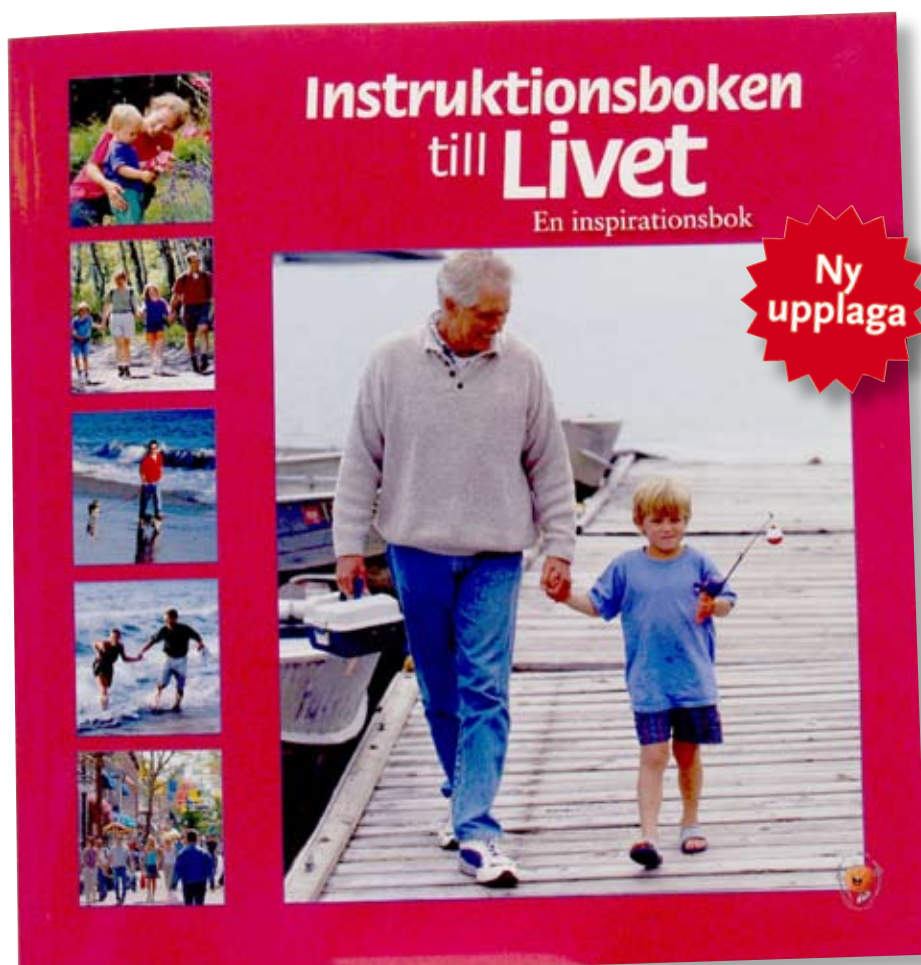


# Succén fortsätter med utökad upplaga! Instruktionsboken till livet



Att leva är så häpnadsväckande att det  
inte blir tid över till något annat

Vad är det som gör vårt hälsobudskap så framgångsrikt? Vi vet att alla som vill må bra är unika. En del behöver bli motiverade att ta tag i sin livsstil, andra vill uppleva mer än bara råd och förmaningar och några vill nå snabba resultat. Därför kan många av de beslut som påverkar din hälsa inte fattas av någon annan än dig själv. Det är budskapet som Instruktionsboken till livet vill uttrycka.

**Instruktionsboken till livet** vill inspirera dig och visa vägar till att må bättre. Inte bara genom fysisk träning och kostråd utan också genom att lära

hur man formulerar sin egen strategi för att nå dit man vill. Instruktionsboken till livet sätter fokus på vad som bevarar och utvecklar hälsa och välbefinnande. Den bygger på sunt förnuft och kunskap om hur vi människor fungerar fysiskt och mentalt. Kunskap som inspirerar tanke, vilja och handling.

Boken gavs ut första gången för tre år sedan och har blivit starkt efterfrågad både som en bok för egenläsning och som utbildningsmaterial i olika hälsosammanhang. I den nya upplagan har vi infört en del nya begrepp och forskningsresultat som kan skapa idéer och inspiration. Dessutom finns ett nyskrivet kapitel **Att vara medmänniska**, som gör boken komplett ur hälsosynpunkt.

## Innehåll (174 sidor)

### Inledning

- Välkommen till Instruktionsboken till livet
- Hälsa – ditt förhållande till livet**
- livet är ingen askådarsport
- stenåldersmänniskan i IT-samhället
- Att våga ta dig själv på större allvar**
- tankar om motivation
- mänskliga behov är grunden för motivation
- träna ditt självförtroende
- pessimist eller optimist
- mental träning

### Att vara medmänniska 89

- att vara medmänniska 90
- vi är varandras placebo 91
- från kallprat till djupa samtal 92
- kommunikation vid konflikter 102
- avundsjuka och jantelagen 105
- att ge beröm – ett läkemedel 106
- att vara snäll – kan det löna sig? 108
- att vara snäll – men inte mesig 110

### Balansen i livet

- bry dig om dig själv
- värderingar – rättesnören i livet
- känslan av sammanhang
- försvarsmekanismerna
- tidskompetens
- sömnen – kroppens och själens verkstad
- stressens ansikte

### Det ska vara roligt att leva

- skrattet som hälsoinjektion
- skratt och kreativitet
- skrattet som motion – inre jogging
- våga ha kul på jobbet

### Lust att leva med spring i bena

- ge dig själv trettio minuter om dan!
- när det tar emot
- uthållighet eller kondition
- styrka
- rörlighet för livskvalitet
- aktiviteter för att må bra
- lathunden

### Kost och näringsbalans

- ät för att må bra
- från kolhydrater till vatten för livet
- socker lika stor bov som fett
- smal- snabb- och mervärdesmat
- det är ditt val

### Tobak och alkohol

- alla blir vinnare
- rökfria funderingar
- passiv rökning
- ett glas eller tre
- alkohol och fysisk aktivitet

### Avslutning

- Att må bra är en sällsam upplevelse

#### Pris exkl moms och porto:

1-9 ex	240 kr
10-49 ex	220 kr
50-99 ex	199 kr
fler än 100	Offert

#### Beställning och distribution:

Hälsa+Kunskap! Bunkeflomodellen  
Sjövägen 43 • 218 31 Bunkeflostrand  
Telefon: 040-16 47 54  
info@bunkeflomodellen.com  
[www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)

**hälsa**  **kunskap**  
**bunkeflomodellen**