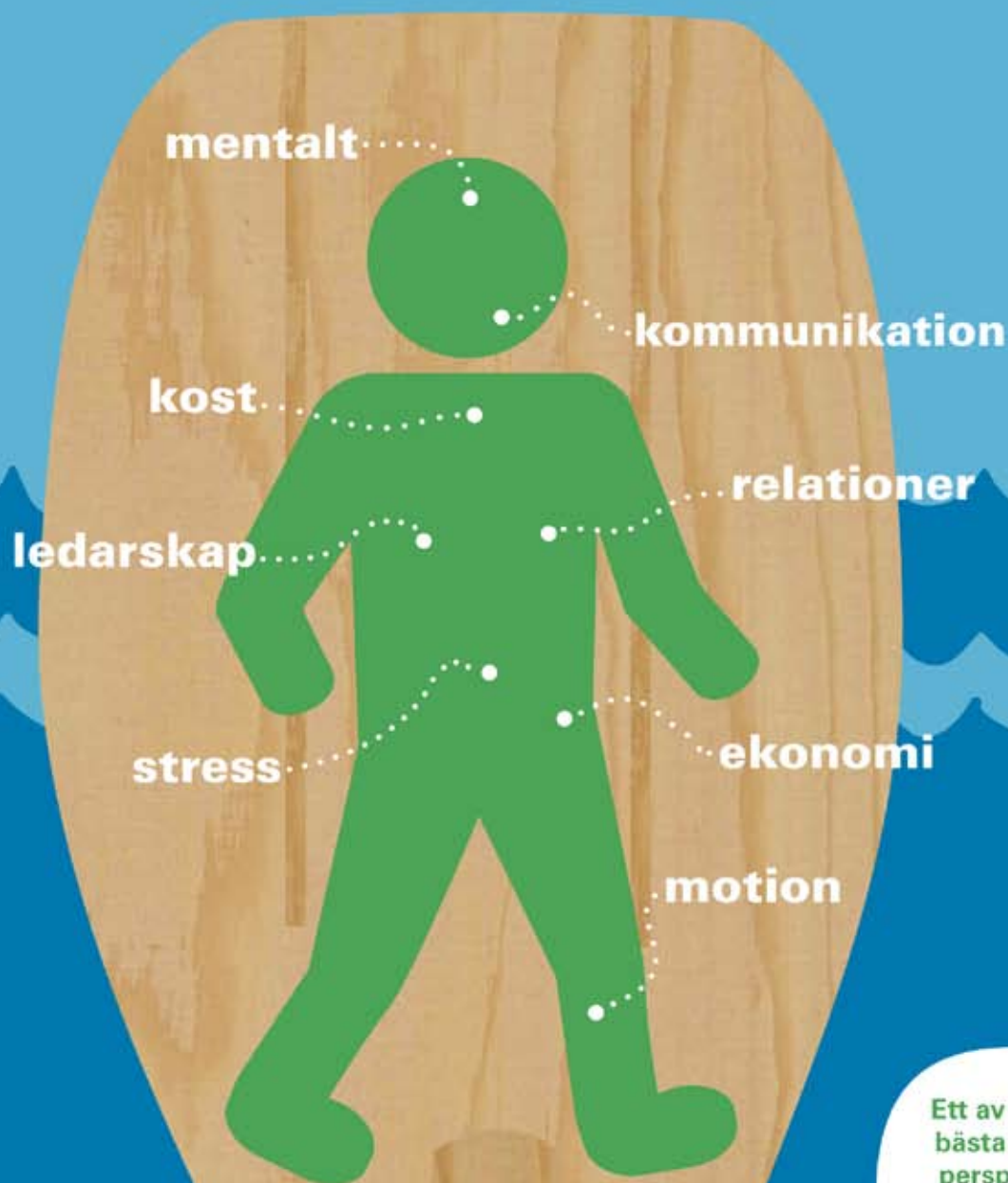


“Sveriges och kanske världens största samling av levnadstips från ledande expertis”



Ett av världens bästa helhetsperspektiv på hälsa – 76 ledande experter ger sina topp-5-tips!



Niclas Mårdfelt

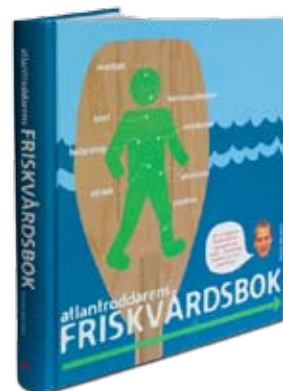
atlantroddarens
FRISKVÅRDSBOK



Atlantroddarens Friskvårdsbok

– En bok som alla borde läsa och äga

Atlantroddaren och friskvårdsföreläsaren Niclas Mårdfelt har i ett nära samarbete med bokförlaget Sellin & Partners tagit fram en unik friskvårdsbok som syftar till att få människor att må bättre och prestera mera och känna inspiration till ökat friskvårdsintresse. Boken har ett brett perspektiv och är lämpliga för såväl unga som gamla, företag köper in boken till all sin personal och privatpersoner läser boken för att må bättre, prestera mera och för att stärka sina relationer.



Brett innehåll

Boken behandlar alla de områden som påverkar en människas välbefinnande. Bland innehållet märks bland annat kost & näringslära, stresshantering, motion, konflikter i arbetslivet, självförtroende, relationer i privatlivet, kommunikation, problemlösning, fysik för att klara jobbet, avslappning & livskvalitet, konsten att inte ta med sig arbetsbördan hem, att tänka rätt, prestationshöjning, att finna glädjen i tillvaron, det egna ansvaret och mycket mer.

Tips & råd

Boken är uppbyggd av konkreta tips och råd kring hur en person snabbt kan förbättra sitt liv. I stället för pekpinnar om att personer skall lägga om sin livsstil, förklarar boken hur man enkelt kan nå stora resultat. Tipsen är många och mycket omfattande. Exempelvis innehåller avsnittet om god sömn, fler än 20 tips på hur man sover bättre. Tipsens omfattning gör att boken går att använda som en uppslagsbok inom friskvård. De flesta tipsen går att börja tillämpa omedelbart och det finns tips för alla olika personlighetstyper. Exempelvis finns det tips på hur 55-åriga män som inte gjort något sedan skolgymnastiken skall finna glädje i motion, hur chefer skall kunna släppa tankarna på jobbet när denne kommer hem till familjen, hur man skall träna för att klara av det fysiskt tunga jobbet även om 10 år, hur man äter nyttigt när man befinner sig på en hamburgerbar, hur man skall göra för att klara vägen tillbaka från utmattningsdepression osv. Allt enligt författarens filosofi om att det skall vara enkelt att må bra!

Personliga tips från ledande forskare

Som äventyrare är författaren expert på teambuilding, stresshantering under pressade situationer, kost & näringslära, att finna glädjen i tillvaron, träning och motion m.m. Bland annat har Niclas under extremäventyr upplevt saker med sin egen kropp som ledande forskare hävdar inte är möjligt. Extremäventyrare och uthållighetsexperter ligger oftast längst framme i forskningen kring hur kroppen reagerar och påverkas av olika faktorer. Även om Niclas Mårdfelt tillhör en av få äventyrare som har ett gediget förflutet i arbetslivet och som verkligen vet hur anställda och chefer tänker i olika situationer, har författaren valt att låta ytterligare expertis vägleda läsaren. I varje kapitel har två av landets främsta experter givit sina personliga topp 5 tips på hur man snabbt förbättrar sin situation.

Äventyrsdel

För att intressera personer som normalt inte är intresserade av friskvård till att öppna boken har författaren skrivit en text unik för boken om sitt mest kända äventyr. Läsaren får följa med ombord på roddbåten i den historiska passagen i vilken Niclas Mårdfelt och Rune Larsson blev första Svenskar att ro över Atlanten. Två personer som inte kände varandra gav sig i väg på en 95 dygn lång otursföljd passage där besättningen fick bemästra fler än 30-talet livshotande händelser. Hammarhajar, skrovskador, man över bord, el-problem, trasigt roder, matbrist, vätskebrist, solsting, mördarmaneter som slog ut kroppens motorik och gav hög feber, hjärnskakningar, trasig vattenmaskin och många fler spännande händelser används i berättelsen för att dra paralleller till arbetsplatsituationer. Exempelvis om hur roddarna byggde upp konflikter när matbristen gjorde att de blev griniga och vad det innebär för personalen att skipa sin frukost, om relationer ombord och relationer i arbetslivet, om problemlösning under press, hur man finner glädjen att fortsätta vid svåra tider och mycket annat.

Kvinnor är ofta mycket intresserade av äventyrarnas mentala aspekter medan männen ofta är intresserade av den macho aspekten i att två personer som inte känner varandra ger sig av för att ro över en ocean ihop. Oavsett anledning till varför man läser boken så är det ett bra sätt att locka läsare in i friskvårdsdelen av boken. Alla som någon gång sett ett avsnitt av Expedition Robinson kommer att älska Atlantroddarens friskvårdsbok.

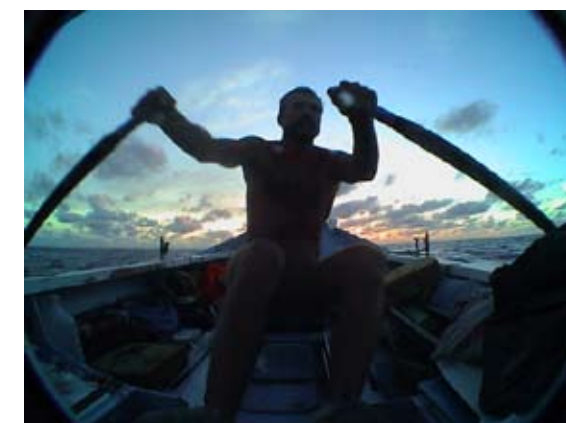
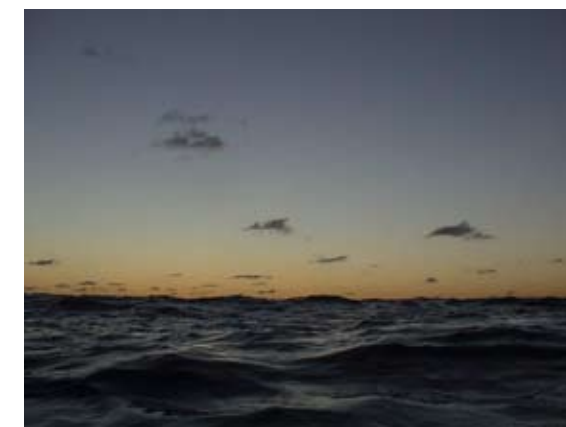
Äventyrsdelen är uppskattad och boken är därför lämplig som julklapp eller som sommarläsning.

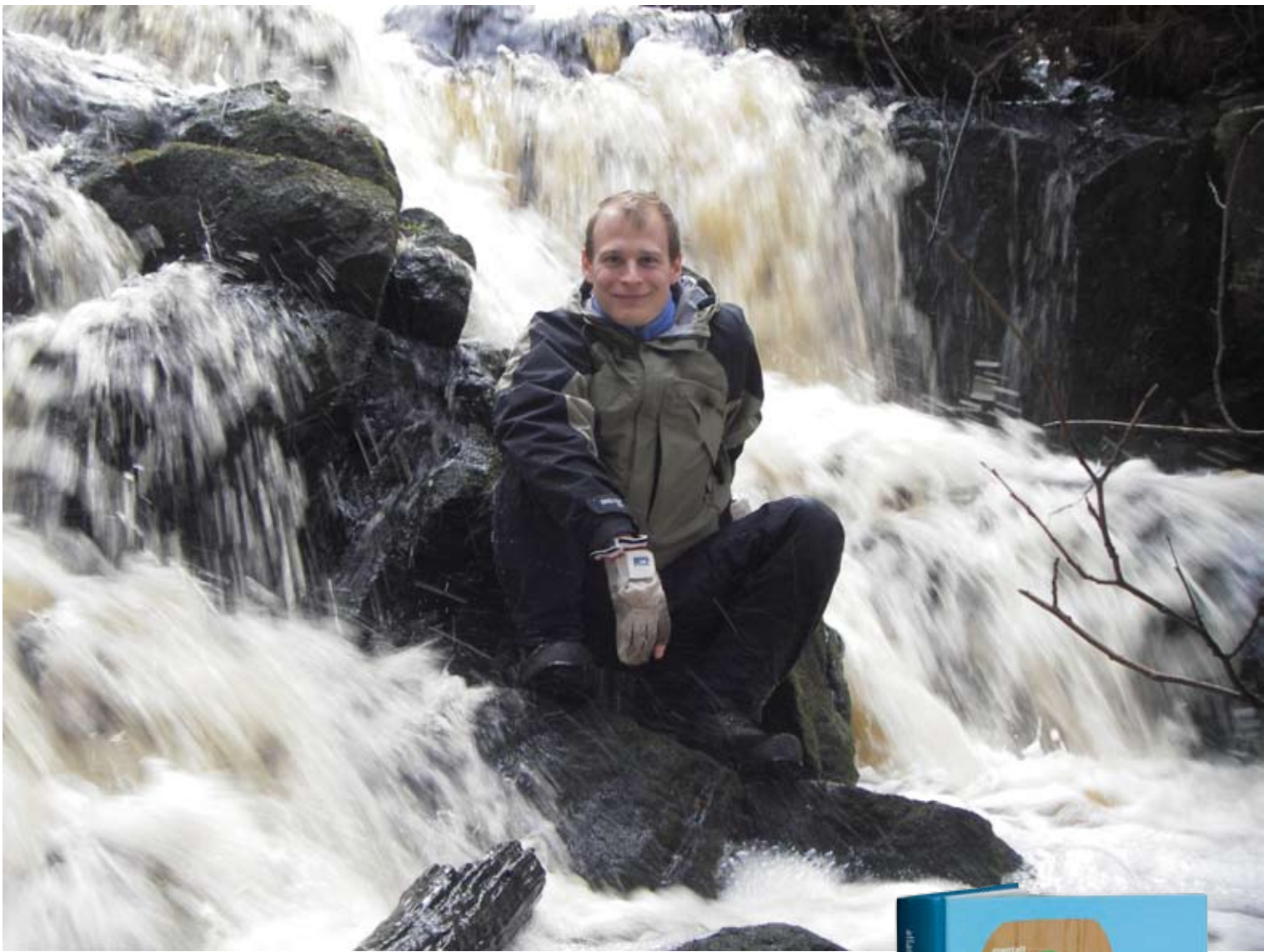
Tester & tabeller

Boken innehåller många testa dig själv tester, kostlistor, stressindex och liknande. Allt för att läsaren skall kunna mäta sina friskvårdsframsteg.

Generellt om boken

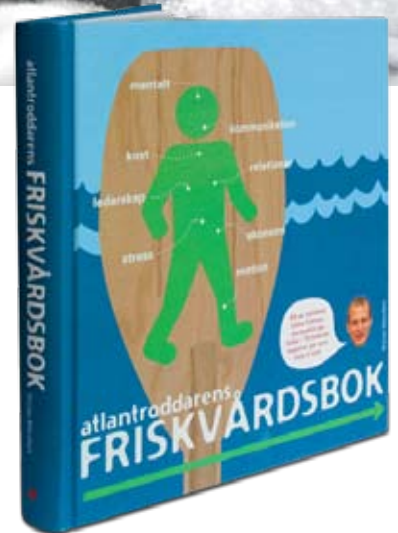
Boken är lättläst, i fyrfärg och med många vackra äventyrsbilder och friskvårdsillustrationer av Jonas Andersson och Anna Tiles. Boken innehåller cirka 360 sidor i formatet 225 x 200 mm. Boken har ett hårt omslag (kartonage). Den löpande papperskvaliteten är av minst 100 grams bestruken kvalitet. Boken har faktagranskats av flera ledande experter, bland annat från forskare vid Karolinska Institutet.





Om författaren

Niclas Mårdfelt är IT-analytikern som var nära att bli utbränd och som valde att som första svensk ro över Atlanten som rehabilitering. Niclas har ett gediget förflutet från de flesta håll i arbetslivet både i Sverige och utomlands, i privat sektor och i offentlig, på stora företag och små företag, i tillverkningsindustri och i tjänstesektor. Idag är Niclas en av landets mest efterfrågade föreläsare inom ämnen som mental motivation, personlig utveckling, friskvård, äventyr, kick-off, att göra det omöjliga, och relationer under pressade situationer. Niclas har vikt sitt liv till att försöka få andra människor att må bättre och till att kunna uppnå sina drömmar.



“Att kunna förse sin personal med en friskvårdsbok baserad på lätt-tillgängliga tips från 80-talet ledande experter är otroligt bra!”

Hans-Erik Bergman, Personalchef Borlänge kommun