

Your Health Today Choices In A Changing Society Loose Leaf Edition

A significant body of research indicates teachers are suffering from stress, which leads to a variety of physical ailments, drinking, and high turnover rate. This research assessed a comprehensive, educational intervention wellness program aimed at increasing teachers' knowledge of health and wellness. This research implemented an instructional intervention wellness program to increase teachers' knowledge of health and wellness, delivered in web-based and face-to-face formats. The delivery formats were compared to determine, which one was more effective in improving wellness knowledge retention for grades K-5 educators. Fifty teachers completed the wellness intervention. A paired sample t-test and factorial MANOVA was used to determine differences in increased knowledge. The results of paired samples t-tests for both the web-based and the face-to-face participants were statistically significant. The results of the factorial MANOVA were not significant, suggesting a need for further research.

NUTRITION AND DIET THERAPY, 9th Edition, is unique in its organization by diets rather than by organ systems or disease states and distinguishes itself through rich pedagogical features that require students to apply their knowledge as they learn it. This text provides core nutrition concepts and up-to-date clinical content at a level that is accessible to the range of health care team members who are responsible for a client's nutrition needs. NUTRITION AND DIET THERAPY provides the basic facts and a wealth of practical information readers need to assume their responsibility for nutrition care. Important Notice: Media content referenced within the product description or the product text may not be available in the ebook version.

Moet je je gewoon neerleggen bij -`zware botten en `zwembandjes ? Timothy Ferriss onderzocht met behulp van medici en wetenschappers of erfelijkheid je inderdaad een lichaam kan opleggen waar je niet gelukkig mee bent. Ferriss uitgebalanceerde dieet- en trainingsprogramma is het verrassende antwoord op vijftien jaar onderzoek naar de vraag: hoe hou je je genen voor de gek en krijg je het perfecte figuur en de beste seks? En hoe krijg je met de kleinste aanpassingen (en zo min mogelijk moeite) de meeste energie en de beste resultaten?Body, een lijfboek geeft alle antwoorden, voor mannen én vrouwen. Van de sportschool tot de slaapkamer: vergeet wat hip en `happening is en doe wat echt werkt!

It's not just Personal! Your Health Today teaches Personal Health from a truly inclusive and socially responsible perspective. While each of us has a unique set of individual characteristics that shape our health, other environmental factors have an impact on our well being too. Your Health Today incorporates the individual, interpersonal, and broader social factors that affect our health, acting as a guide for healthy living in college and beyond. Students will complete a

guided Personal Health portfolio online, applying concepts they learn from the text to their own lives in assessments that give automatic feedback. In doing so, students are able to see how their own family history, community, and culture affect their personal health decisions. In addition to applied assessments, the Your Health Today program includes a LearnSmart, an unparalleled adaptive learning program that diagnoses students' knowledge of a subject, then creates an individualized learning path to help them master the concepts that they find most challenging. Additionally, the eBook for Your Health Today includes supplementary chapters on Complementary and Alternate Medicine, and Environmental issues for instructors who cover that content. Instructors can also assign videos from the College Health Report series and use them as a lecture-launcher or ice-breaker in class discussions.

'Een hilarische en leerzame zoektocht naar liefde.' NRC Handelsblad Als je op zoek bent naar liefde, dan is het aanbod geen probleem: we hebben 24 uur per dag een bar in onze broekzak zitten. We beschikken over meer romantische opties dan ooit eerder in de menselijke geschiedenis. Waarom zijn zo veel mensen dan toch gefrustreerd? Aziz Ansari, comedian en acteur, heeft met behulp van socioloog Eric Klinenberg uitgebreid onderzoek gedaan naar de liefde. Ze ontwierpen een enorm onderzoeksproject, met honderden interviews en focusgroepen van Tokio tot Parijs, en riepen de hulp in van 's werelds bekendste sociale wetenschappers. Het resultaat is een even hilarisch als interessant boek over de liefde, voor zowel de bezette als vrijgezelle lezer. De pers over Moderne romantiek 'Ansari beschrijft zoveel gênante anekdotes, afgrijselijke sms'jes en compleet mislukte afspraakjes dat je er wel om móét lachen.' de Volkskrant 'Op geestige wijze legt stand-upcomedian Aziz Ansari uit dat daten in deze tijd verre van eenvoudig is.' AD Magazine Hoe tien jaar financiële crises de wereld veranderde In het najaar van 2018 is het tien jaar geleden dat de wereld werd geschokt door de ineenstorting van de Amerikaanse banken. Maar waar velen de financiële crisis als een Amerikaans georiënteerde ontwikkeling zien, is het tegendeel waar: het was een volledig samenhangend, trans-Atlantisch fenomeen. In Gecrasht toont Adam Tooze de toppen van zijn historische kunnen. Hij geeft een originele en volledige schets van de geschiedenis van de bankencrisis en werkt vanuit een breed en gedetailleerd perspectief waarin hij verschillende keerpunten in de recente internationale geschiedenis betreft. Wat is het verband tussen de Irakoorlog die in 2003 begon, de economische crisis van 2008 en de politieke situatie van de VS in 2018? Om de bankencrisis beter te begrijpen, plaatst Tooze deze in een bredere (geo)politieke context, onderzoekt haar invloed op Europa en Azië en toont aan dat het Westen zijn talent voor 'grote strategie' heeft verloren; in financiële politiek, diplomatie, veiligheid en binnenlandse politiek. Een indrukwekkend en overtuigend verhaal waarin Tooze de opeenvolgende gebeurtenissen sinds 2008 in een geheel ander daglicht plaatst.

EET NOOIT IETS WAT JE OVERGROOTMOEDER NIET ALS VOEDSEL ZOU HERKENNEN! Vroeger wisten mensen

hoe ze moesten eten, maar de dieetregels die van generatie op generatie zijn doorgegeven, zijn verwormen en vervormd door de marketeers van de voedingsmiddelenindustrie, door zogenaamde voedingsdeskundigen en door de media. Het gevolg is dat we dolen door een landschap van voedselachtige substanties die om het hardst gillen dat ze goed voor ons zijn. Echt eten verdwijnt uit beeld om te worden vervangen door `voedingsstoffen . En deze producten zijn juist slecht voor de gezondheid. We zouden minder eten moeten kopen en er meer voor moeten betalen. Daar worden we zelf beter van, maar ook het milieu, ons ecosysteem en onze samenleving. Door wereldwijd te kijken naar traditionele diëten kunnen we zelf een evenwichtig en gezond eetgedrag terugvinden. Een pleidooi voor echt eten wordt wereldwijd vertaald. In Amerika staat het boek sinds verschijning op nummer 1 van de bestsellerlijsten.

For all the talk about personalized medicine, our health care system remains a top-down, doctor-driven system where individuals are too often bit players in their own health decisions. In *The Decision Tree*, Thomas Goetz proposes a new strategy for thinking about health, one that applies cutting-edge technology to put us at the center of the equation and explains how the new frontier of health care can impact each of our lives.

For your classes in Personal Health, McGraw-Hill introduces the latest in its acclaimed M Series. The M Series started with your students. McGraw-Hill conducted extensive market research with over 4,000 students to gain insight into their studying and buying behavior. Students told us they wanted more portable texts with innovative visual appeal and content that is designed according to the way they learn. We also surveyed instructors, and they told us they wanted a way to engage their students without compromising on high quality content. This exciting text presents personal health in the context of a changing social and cultural environment. Going beyond behavior change and individual responsibility, it offers a broadened view of health that includes the impact of family, community, and society. It's a new way of looking at health: "It's not just personal..." More current, more portable, more captivating, plus a rigorous and innovative research foundation adds up to: more learning. When you meet students where they are, you can take them where you want them to be.

Your Health Today teaches personal health from a perspective of social responsibility. While each of us has a unique set of individual characteristics that shape our health, environmental factors have an impact on our well-being, too. Your Health Today incorporates the individual, interpersonal, and broader social factors that affect our health, acting as a guide for healthy living in college and beyond. The student-focused features in the seventh edition of Your Health Today highlight current topics, illustrate concepts with new photos and graphs, and invite dialogue among personal health students. These features serve as entry points to classroom discussion, critical thought and practical application of health concepts to students' lives. Many also have accompanying assignable online activities within Connect.

Anya heeft nooit willen vertellen wat er tijdens de oorlog is gebeurd. Maar haar geheim is het enige wat haar dochters weer bij elkaar kan brengen Een hartverscheurende oorlogsroman van de auteur van De nachtegaal 'Een ontroerende roman over vriendschap en familie, verlies en troost.' Algemeen Dagblad De zussen Meredith en Nina zijn erg verschillend van aard. De een bleef thuis om haar kinderen op te voeden en het familiebedrijf te runnen, de ander volgde haar droom om fotojournalist te worden en reisde de hele wereld over. Wanneer hun vader ziek wordt beseffen ze dat ze hun krachten moeten bundelen. Hun afkeurende moeder Anya is zelfs nu niet in staat troost te bieden. Op zijn sterfbed vraagt hun vader Meredith en Nina nog één keer te luisteren naar het Russische sprookje dat hun moeder altijd vertelde, maar waarvan ze nooit het einde hebben gehoord. Zo komt eindelijk Anya's tragische verleden in het door oorlog verscheurde Leningrad aan het licht. En haar dochters luisteren, helemaal tot het einde... In de pers 'Hannah is steengoed in diepgravende karakterschetsen en het weergeven van genuanceerde gevoelens.' The Washington Post 'Een grootse, bitterzoete pil waarin je wilt blijven lezen.' Zin 'Prachtig ontroerend verhaal. De karakters worden subliem getekend.' NBD Bibliion 'Alles zit erin: spanning, ontroering, verdriet. Het pakt je beet en laat je niet meer los.' Boekenbijklage.nl 'Een mooi geschreven roman met een prachtige verhaallijn.' Leesfanaten.nl

Your Health Today Choices in a Changing Society Your Health Today: Choices in a Changing Society McGraw-Hill Education

Toonaangevend psycholoog Edith Eva Eger – bekend als de ballerina van Auschwitz – begeleidt lezers op een universele reis naar vrijheid en genezing. Wat er met ons gebeurt is uiteindelijk niet het belangrijkste. Het gaat erom wat we ermee doen. We krijgen in ons leven allemaal te maken met lijden. We kennen allemaal verdriet, verlies, wanhoop, angst en mislukking. Maar we hebben ook allemaal een keuze als we te maken krijgen met trauma of moeilijkheden. We kunnen opgeven of ervoor kiezen om elk moment als een geschenk te ervaren. Dr. Edith Eger, gevierd therapeut en Holocaustoverlevende, heeft deze praktische gids geschreven om ons zachtjes aan te moedigen de gedachten die ons gevangen houden en het destructieve gedrag dat ons belemmert te veranderen. Haar krachtige lessen vormen samen met de verhalen uit Egers' eigen leven en die van haar cliënten Het geschenk. In dit boek leer je om je slechtste momenten te zien als je beste leermeester, en vind je vrijheid door de kracht die erin zit.

'Het blinde licht' van Benjamín Labatut gaat over Fritz Haber, Werner Heisenberg, Alexander Grothendieck – grote natuurwetenschappers die de loop van de twintigste eeuw hebben veranderd. En de mensheid dichterbij de afgrond hebben gebracht. 'Het blinde licht' is een roman over menselijke (over)moed en de morele consequenties van wetenschappelijke vooruitgang. En over de onmetelijke verbeelding die nodig is om het ondenkbare te bedenken.

Chap. 1: Introduction to Health and Wellness. Chap. 2: Principles of Physical Fitness. Chap. 3: Nutrition Basics. Chap. 4: Weight Management. Chap. 5: Mental Health. Chap. 6: Managing Stress. Chap. 7: Intimate Relationships and Sexuality. Chap. 8:

Reproductive Choices. Chap. 9: Pregnancy and Childbirth. Chap. 10: Infectious Diseases and Sexually Transmitted Diseases. Chap. 11: Chronic Diseases. Chap. 12: First Aid and Injury Prevention. Chap. 13: Consumer Health and Alternative Medicine. Chap. 14: Environmental Health. Chap. 15: Substance Use and Abuse. Chap. 16: Healthy Aging. Chap. 17: Wellness Throughout Life.

This exciting new text presents personal health in the context of a changing social and cultural environment. Going beyond behavior change and individual responsibility, it offers a broadened view of health that includes the impact of family, community, and society. It's a new way of looking at health: "It's not just personal..." "Choice" is another key theme in *Your Health Today*. Emphasizing the importance of making informed health choices, this text demonstrates how these choices affect an individual's health--for today and for a lifetime.

Never HIGHLIGHT a Book Again! Virtually all of the testable terms, concepts, persons, places, and events from the textbook are included. Cram101 Just the FACTS101 studyguides give all of the outlines, highlights, notes, and quizzes for your textbook with optional online comprehensive practice tests. Only Cram101 is Textbook Specific. Accompanys: 9780077552244 9780073380926

'Meesterschap in Liefde, wijsheid van de Tolteken' is het bekendste boek van bestsellerauteur Don Miguel Ruiz. Hierin laat hij ons zien hoe onze op angst gebaseerde overtuigingen en ideeën onze liefde ondermijnen en veel ellende en drama in onze relaties veroorzaken. Aan de hand van levendige waargebeurde verhalen beschrijft Ruiz hoe we onze emotionele wonden kunnen helen en de vrijheid en vreugde in ons leven kunnen herstellen die we van nature in ons hebben. Zo krijgen we de speelsheid terug die van vitaal belang is voor liefdevolle relaties. Deze versie is een gebonden uitgave, een prachtig cadeau voor jezelf of een dierbare! Dit boek geeft antwoord op vragen als: • Waarom veroorzaken 'aanpassing' en het 'idee dat we perfect moeten zijn' zelfafwijzing? • Hoe maakt de sterke behoefte aan controle over de ander de meeste relaties kapot? • Waarom zoeken we liefde bij anderen en hoe vinden we liefde in onszelf? • Hoe leren we anderen accepteren en onszelf en anderen vergeven? 'Geluk kan alleen maar van binnenuit komen en is het resultaat van jouw liefde. Als je beseft dat niemand je gelukkig kan maken en dat geluk het gevolg is van jouw liefde, wordt dit het belangrijkste meesterschap van de Tolteken: Meesterschap in liefde.' – Don Miguel Ruiz

De meisjes en vrouwen in Afghanistan worden gediscrimineerd, vernederd en beschouwd als last voor de gemeenschap. Veel ouders vermommen een van hun dochters als jongen om betere kansen voor zichzelf en hun familie te creëren. Zo kunnen de meisjes wel een opleiding volgen, geld verdienen en de maatschappelijke positie van de familie versterken. Maar zodra ze in de puberteit komen wordt er van ze verwacht dat ze veranderen in gehoorzame, huwbare vrouwen. Voor veel meisjes is die ommekeer niet eenvoudig. De vrijheid en het respect die ze genoten staan in schril contrast met wat de toekomst hun biedt. Jenny Nordberg vertelt de verhalen van deze meisjes en vrouwen, onder wie de

vijfendertigjarige Shukria, moeder van drie, die tot een huwelijk is gedwongen, en de vijftienjarige Zahra die weigert om vrouw te worden: als alles je wordt afgenomen, waarom zou je dan een vrouw willen zijn?

The e-book for Health and Wellness for Life is available at a reduced price and allows students to highlight, take notes, and easily access all of the online student resource features with direct links throughout the text. The print book and e-book are also available as a package. When the e-book is purchased through the Human Kinetics site, access is immediately granted when your order is received. The e-book may be downloaded from www.HumanKinetics.com/healthondemand. If you do not already have the Adobe Digital Editions® software, you will be prompted to download it for free. Health on Demand and Health and Wellness for Life provide professors teaching general-ed health courses the option to customize their student textbooks to match their syllabi. With a custom Health on Demand text, your students pay for only the material you'll actually cover in class, plus you can match the text's content to the unique needs of your setting. The standard text, Health and Wellness for Life, offers a ready-made option for those looking for a textbook that covers all the essential personal health topics for the general student population. Both options feature content developed by 15 veteran health educators and organized into a cohesive course text by Human Kinetics, a publisher with more than 30 years of experience in providing top-quality information resources to the fields of health and physical education and to the various kinesiology subdisciplines. The standard text includes 16 chapters of the topics most often covered in a general-education health course. Or you can choose from a total of 23 chapters to ensure your text includes the material that is most important for your students. For those electing to customize a text, new chapters will be offered as they are developed to expand your options even further. Student-friendly textbook features make reading and learning more enjoyable. Both the standard text Health and Wellness for Life and the customizable Health on Demand text include the following student-friendly features: A conversational tone used throughout the book makes it accessible and relevant for any student. Discussion and assessment questions, quizzes, surveys, hypothetical scenarios, and learning objectives add interest to the textbook and help students retain what they've learned. A look at the effect of gender and ethnicity on health issues makes learning more personal for each individual. Special focus on timely and controversial issues encourages students to think critically about media and advertising. Special elements on steps for behavioral change and the mind–body connection show students how to take action to address health issues to improve mental and physical health. A glossary of terms defines concepts presented in each chapter. Several application activities for each chapter engage students' critical-thinking skills. The online student resource provides additional information, links, and tools that expand on topics from the text. Complete coverage of important concepts. The standard textbook covers these important topics: Fitness, nutrition, and weight management. Mental health and stress.

management Relationships, reproductive choices, and pregnancy and childbirth Health promotion, chronic diseases, and prevention of infectious diseases Consumer health and alternative medicine, environmental health, and substance abuse and dependency Healthy aging and wellness throughout life The customizable text from the Health on Demand series allows you to select the chapters you'll actually use, with options on how sensitive topics such as abortion are treated. Alternative chapters cover topics such as these: Body Composition Musculoskeletal Health Cardiovascular Health Injury Prevention and First Aid Death and Dying Spirituality Reproductive Choices (without abortion) Professors may select any combination of chapters from the standard book and optional chapters and have them placed in any order in the final textbook. Professors can also write their own foreword or add a chapter (subject to Human Kinetics' review and approval), and information on campus-specific health resources (such as the campus health center, phone numbers, and other resources). The cover can be customized with a photo of the professor's choosing (such as a campus landmark or school mascot), or a school name or logo can appear on the cover. Professors can even create their own title for the textbook. To learn more about customizing your own text, contact your sales rep. Complete ancillaries help instructors implement the course Whether you choose the standard textbook Health and Wellness for Life or choose to customize your own Health on Demand book for course instruction, you will receive access to a complete set of ancillaries tailored to match the book you've selected. The ancillaries include the following features: Presentation package with more than 500 PowerPoint lecture slides covering all available chapters Test package with more than over 500 multiple-choice, fill-in-the-blank, and short-answer questions covering the content from all chapters Online student resource includes extended discussions of topics related to the content of each chapter, answers to review questions from the textbook, and definitions of terms used in each chapter Human Kinetics makes custom publishing for health education a reality with reliable information in a style students will love and the ability to tailor content to meet specific needs. With Health and Wellness for Life and Health on Demand, you can help your students create their paths to lifelong well-being. Adobe Digital Editions® System Requirements Windows Microsoft® Windows® 2000 with Service Pack 4, Windows XP with Service Pack 2, or Windows Vista® (Home Basic 32-bit and Business 64-bit editions supported) Intel® Pentium® 500MHz processor 128MB of RAM 800x600 monitor resolution Mac PowerPC Mac OS X v10.4.10 or v10.5 PowerPC® G4 or G5 500MHz processor 128MB of RAM Intel® Mac OS X v10.4.10 or v10.5 500MHz processor 128MB of RAM Supported browsers and Adobe Flash versions Windows Microsoft Internet Explorer 6 or 7, Mozilla Firefox 2 Adobe Flash® Player 7, 8, or 9 (Windows Vista requires Flash 9.0.28 to address a known bug) Mac Apple Safari 2.0.4, Mozilla Firefox 2 Adobe Flash Player 8 or 9 Supported devices Sony® Reader PRS-505 Language versions English French German

Een gewoonte voltrekt zich in onze hersenen in niet meer dan drie stappen: de aansporing (ik heb een vieze smaak in mijn mond) gevolgd door de routinehandeling (ik neem een kauwgommetje) resulterend in de beloning (dat is lekker fris!). Je bewust worden van dit proces is een sleutel tot succes op vele gebieden: het kan de productiviteit op je werk verhogen en je creativiteit vergroten.

Shinrin-Yoku, oftewel bosbaden, is het Japanse geheim voor gezondheid en geluk, en je kunt het vinden in je eigen achtertuin. We komen steeds minder vaak buiten, terwijl onderzoek aantoont dat bewust tijd in de natuur doorbrengen je stressniveau en bloeddruk kan verlagen, je weerstand een boost kan geven en je energie, creativiteit en concentratie kan stimuleren. Bosbaden is meer dan een wandeling door het bos of park. Er hoeft geen specifieke bestemming te zijn en is er geen fysieke inspanning vereist: door te observeren hoe een boom in de wind beweegt, je hand over de schors te laten gaan of de specifieke geur van park of bos op te snuiven, komen lichaam en geest al snel tot rust. Dr. Qing Li doet al jaren onderzoek naar de gezondheidsvoordelen van Shinrin-Yoku. Hij laat in dit boek zien hoe je optimaal van de voordelen van deze natuurtherapie kunt profiteren, zowel in de buitenlucht als in eigen huis en tuin.

“This may be the last book on health that you’ll ever need. Loaded with scientific research to back up every word, the author gives you concise practical advice that is easy to understand and follow. This real bottom-line health information is well documented and referenced, and told in a way that feels like you’re sitting knee to knee in a conversation with an expert who is speaking directly to you. Not just another nutrition or fitness book, this book takes you by the hand and not only tells you WHAT to do, but WHY and HOW. EVERYTHING you need to get back on the road to health, and stay there. The chapter on stress alone could save your life!” “A great collection of scientific health information presented in everyday language. Great for athletes and non-athletes, moms and dads, and even health-conscious doctors who want to improve their treatment results. Anyone who wants to improve their health, no matter what your present condition, should read this book.”

Dit belangrijkste werk van de Japanner Okakura is in 1906 in het Engels en in 1931 in het Nederlands verschenen. Het boekje gaat over de geschiedenis, de kunst en de omgeving van thee en het theedrinken. Het gaat echter ook over de Japanse cultuur en filosofie. De teksten zijn geworteld in de religieuze waarden van boeddhisme, daoïsme en confucianisme. In de architectuur, de kunst en het bloemschikken klinkt vervolgens heel duidelijk het estheticisme van zen door. De auteur heeft het over liefde voor het eenvoudige en over schoonheid van bescheidenheid.

Met ‘Strala Yoga’ belooft Tara Stiles je niet alleen een geweldige workout, maar het vermindert ook stress, geeft ruimte en laat de creativiteit stromen! ‘Strala Yoga’ gaat niet om de juiste poses, maar om ieders specifieke lichaam en mogelijkheden, je gevoel is leidend in de uitvoering van de verschillende yogaoefeningen. De yogastijl Strala Yoga

verspreidt zich momenteel als een lopend vuurtje over de wereld – van New York tot Barcelona tot Singapore. Tara Stiles focust op de kracht van een combinatie van beweging en intuïtie en laat je het belang zien van makkelijk bewegen en ruimte creëren in je leven en je hoofd. 'Strala Yoga' heeft veel duidelijke, full color foto's van de verschillende yoga poses.

Health Sciences & Professions

Op onnavolgbare wijze beschrijft Yuval Noah Harari in zijn bestseller Sapiens 70.000 jaar menselijke evolutie, maar met Homo Deus richt hij zich op de toekomst. Met zijn kenmerkende vermenging van wetenschap, geschiedenis en filosofie onderzoekt Harari de dromen en nachtmerries van de eenentwintigste eeuw - van onsterfelijkheid tot kunstmatig leven. Hij stelt fundamentele vragen: Waar gaan we naartoe? Hoe beschermen we onze kwetsbare wereld tegen onze eigen verwoestende krachten? En als we in staat zijn door technologische vooruitgang ons lichaam en onze geest te verbeteren, wat gebeurt er dan met de mensen die zich niet laten upgraden? Wat voor sociale gevolgen zal deze tweedeling hebben? Volgens Harari is het essentieel om meer te begrijpen van de technologische revoluties om ons heen, anders hebben we geen invloed op de koers van onze toekomst. Dit is de volgende stap in onze evolutie. Dit is Homo Deus.

'Hartverscheurend.' - The Sunday Times Na een aantal jaar zoeken naar een baan die haar écht voldoening gaf, accepteerde Bronnie Ware zonder de juiste diploma's of ervaring een baan in de palliatieve zorg. Al snel bleek ze haar ware roeping gevonden te hebben. In de jaren dat ze stervenden begeleidde, veranderde haar leven compleet door alle inzichten en lessen die ze van hen leerde. Op internet schreef ze een blog over de openhartige uitlatingen van mensen in de laatste fase van hun leven: waar hebben ze spijt van, wat zouden ze nu anders aanpakken? Binnen een jaar was haar weblog meer dan drie miljoen keer bezocht, en besloot ze haar ervaringen te verwerken in dit boek. In prachtige, onvergetelijke hoofdstukken beschrijft Bronnie Ware de ongelooflijke visionaire helderheid van deze mensen aan het einde van hun levens, en hoe wij van hún wijsheid kunnen leren.

It's not just Personal! Your Health Today teaches personal health from a truly inclusive and socially responsible perspective. While each of us has a unique set of individual characteristics that shape our health, other environmental factors have an impact on our well being too. Your Health Today incorporates the individual, interpersonal, and broader social factors that affect our health, acting as a guide for healthy living in college and beyond. Connect is the only integrated learning system that empowers students by continuously adapting to deliver precisely what they need, when they need it, and how they need it, so that your class time is more engaging and effective.

[Copyright: 21b96b4eb2dc15867c945faafcb2096c](https://www.copyright.com/lookup.do?input=21b96b4eb2dc15867c945faafcb2096c)