

Spring dig fri PDF E-BOK

Jill Winch



Författare: Jill Winch
ISBN-10: 9789173377560
Språk: Svenska
Filstorlek: 2863 KB

BESKRIVNING

En inspirationsbok full av endorfiner från en av Sveriges främsta löparprofiler. Kenneth Gysing visar med övertygande entusiasm och mycket humor att löpning inte behöver vara kravfyllt eller komplicerat utan ett glädje- och lustfyllt sätt att förhålla sig till livet. Många av oss springer några rundor inför sommarsäsongen eller plågar oss igenom några pass efter julhelgerna. Kenneth Gysings förhållande till löpning är en helt annan. Han springer flera gånger i veckan, året om, i alla väder och oavsett vad som händer i livet. Kenneth är löpare. Han äter, jobbar, sover, andas - och springer. Löpningen har tagit honom genom stressiga vardagar, svåra livsperioder och krisande relationer. Spring dig fri! är inte en faktabok med träningsscheman och kostupplägg, den handlar inte om vikten av att stretcha eller hur man når fram till det perfekta löpsteget. Den handlar istället om löpning som ett sätt att förhålla sig till livet. Den handlar om långa springturer genom Dalarnas djupa skogar, om svett och kamp bland höga berg i Himalaya, om att springa vilse i dallrande hetta i den mest avlägsna av Indiens saltöknar. Men den handlar också om vardagsglädjen i att springa på småstigar hemmavid en tidig morgon i april.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Spring dig fri! - Kenneth Gysing - Häftad (9789173377553) - bokus.com

Gör en bra affär på Spring dig fri! (Danskt band, 2016) Lägst pris just nu 46 kr bland 6 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att ...

Spring dig fri! av Kenneth Gysing - LitteraturMagazinet

Spring dig fri från stress och oro. Löpning har blivit en folksport att räkna med i Sverige. På bara några år har antalet anmälningar till diverse lopp ökat ...

Spring dig fri! - Kenneth Gysing - ljudbok (9789188315366 ...

En inspirationsbok full av endorfiner! Kenneth Gysing visar med övertygande entusiasm och mycket humor att löpning inte behöver vara kravfyllt eller komplicerat ...

LÄS MER