

## Viktkontroll PDF E-BOK

**Mikael Widerdal**



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9788791029073

Språk: Svenska

Filstorlek: 1222 KB

## BESKRIVNING

Nå din idealtvikt snabbt, lätt på ett nytt sätt! Handen på hjärtat har du provat bantningskuror och dieter utan framgång? Önskar du må bättre och lättare, så finns i denna underbara bok receptet på de mentala strategier för hur just du ska gå tillväga för att nå din måltvikt! Med på denna spännande nya resa i ditt liv, får du kompass och karta i form av inspiration och fakta, och två duktiga experter som blir dina egna coacher som peppar dig framåt. Med övningar att reflektera och fundera kring, får du själv chans att förstå psykologin bakom ditt beteende och dina spännande, mentala möjligheter som väntar dig. Med skraddarsydd mental träning går du från att läsa och reflektera till att verkligen göra utvecklingens resa. I boken får du tillgång till senaste tekniken i ämnet, samt även bonusmaterial i form av nya, spännande PMT-tekniken får bästa möjliga effekt. Det medföljande häftet innehåller även en komplett träningskalender, där du vecka för vecka blir guddad i din träning och kan fylla i dina svar på frågorna. Träningen blir rolig och lätt att följa! Genom att välja denna mp3-bok har din resa startat för ett lättare du! Ditt nya, lättare jag väntar på dig. Välkommen! Boken innehåller ljudfiler samt faktahäfte i PDF-format.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Viktkontroll - City Gross**

Med egen hälsocoach som du får träffa sju gånger, får du i 6 månader stöd och hjälp med att nå ditt mål och ökar dina chanser till en hållbar viktkontroll

### **e-märkning av färdigförpackningar**

e-märkning av färdigförpackningar e-märket fungerar som ett pass inom EUs gemensamma marknad och extrakontroller undviks. Överfyllning av förpackning minskas ...

### **Viktninskning & Viktkontroll | Välbefinnande | Amway**

Ät dig mätt och gå ned i vikt! Preload® är en enkel och hälsosam metod, som minskar hungerkänslorna och gör det lätt att nå och bibehålla en sund vikt och ...

**LÄS MER**