

Glad fri stark PDF E-BOK

Malin Lundskog



Författare: Malin Lundskog

ISBN-10: 9789198432008

Språk: Svenska

Filstorlek: 4740 KB

BESKRIVNING

GLAD FRI STARK - en bok om hälsa för både soffpotatisar och prestationsprinsessor. Det här är boken för dig som vill leva livet nu, skaffa dig goda vanor och lämna ditt dåliga samvete bakom dig. Författaren redogör på ett lättsamt sätt för vad hälsa är och visar hur du med hjälp av The Magic Five (fem formler för hälsosam framgång) finner ett liv fyllt av glädje, frihet och styrka såväl fysiskt som mentalt. Hon ger dig mod att våga se dina självsabotörer i vitögat och förvandla dem till självhjälpare. Boken är som ett träningspass, innehållande både reflektion och aktion för att vara glad, fri och stark i livet som ditt livs största superhjärte: du! Malin Lundskog är hälsokreatören som skriver, springer och pratar med en passion för att alla ska hitta sitt sätt att leva hälsosamt. Utan press och prestation.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Glad fri stark - Malin Lundskog - böcker ... - Adlibris Bokhandel

GLAD FRI STARK En levnadsguide till hur du kan skaffa dig ett liv med avslappnade axlar, tid och energi över, befriat från dåligt samvete. En bok för latmaskar ...

Lista över svenska liknelser - Wikipedia

Visa varukorg "Hjärnans emotionella liv" har lagts i din varukorg. Rea! Språk: Svenska. Utgivningsdatum

Glad Fri Stark - ny webbkurs - YouTube

Du är värd att känna dig glad, fri och stark! Vi rekommenderar varmt kursen med samma namn i augusti!

Glad fri stark

LÄS MER