

Tags: Hälsa och välmående - i ny form e-bok apple; Hälsa och välmående - i ny form las online bok; Hälsa och välmående - i ny form MOBI download; Hälsa och välmående - i ny form bok pdf svenska; Hälsa och välmående - i ny form ladda ner pdf e-bok; Hälsa och välmående - i ny form epub books download

Hälsa och välmående - i ny form PDF E-BOK

Mikael Widerdal



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9788791029097

Språk: Svenska

Filstorlek: 1418 KB

BESKRIVNING

Välkommen till din egen stund av ökad välmående till kropp och själ! Med vilsam musik i bakgrunden, guidar Mikael Widerdal dig genom träningspass på mindre än 10 minuter för att börja din nya hälsoresa med ny, snabb metod! Polär mental träning är en enkel träning som ger dig omedelbar effekt. Du knackar med två fingrar på de sju Polär mental träningspunkterna (de så kallade PMT-punkterna) till Mikael Widerdals instruktioner med skön musik i bakgrunden. Som bonus innehåller mp3-boken även fyra kraftfulla avslappningar, att njuta av... Hälsa & välmående blir din källa till ny inspirerande välbefinnande. Denna bok innehåller häfte med fakta att läsa samt mp3-filer att lyssna på. Din nya energi och sköna hälsa väntar på dig. Boken innehåller ljudfiler samt faktahäfte i PDF-format.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Välmåendeformuläret - ett mått på subjektivt välmående

Välkommen till din egen stund av ökad välmående till kropp och själ! Med vilsam musik i bakgrunden, guidar Mikael Widerdal dig genom träningspass på mindre än ...

Hälsa och välmående - i ny form - Mikael Widerdal - Äänikirja - Elisa Kirja

Det kommer ständigt ny forskning och nya rön som ... din hälsa och varför de kan behöva tillföras i form av ... främjar hälsa och välmående.

Seniordagen 2018 - med trygghet och hälsa i fokus

Vill du veta mer om de olika formerna av träning och kurser för bättre hälsa och en välmående ... En liknande form ... Gå en kurs i utomhusträning och få ny ...

Hälsa och välmående - i ny form

LÄS MER