

Tags: Self-care : Mat, stress, träning, självkänsla, återhämtning ladda ner pdf e-bok; Self-care : Mat, stress, träning, självkänsla, återhämtning MOBI download; Self-care : Mat, stress, träning, självkänsla, återhämtning e-bok apple; Self-care : Mat, stress, träning, självkänsla, återhämtning las online bok; Self-care : Mat, stress, träning, självkänsla, återhämtning epub books download; Self-care : Mat, stress, träning, självkänsla, återhämtning bok pdf svenska

---

## **Self-care : Mat, stress, träning, självkänsla, återhämtning PDF E-BOK**

**Anja Forsnor**



Författare: Anja Forsnor  
ISBN-10: 9789113092379  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3578 KB

## BESKRIVNING

Vad är en hållbar livsstil? Hur står man emot frestelsen att falla för snabba lösningar när det kommer till träning och hälsa? Hur undviker man jämförelsehetsen när alla andras samlade lycka bara är ett swipe bort? Och går det att se på sig själv med lika snälla ögon som man ser på sin bästa vän? I Self-Care har livsstilsrådgivaren Anja Forsnor Wärn och träningsexperten Alexandra Kamperhaug samlat sina bästa tips och tankar kring vad som är ett långsiktigt välbefinnande. Hur vi kan nå dit, och hur vi kan stanna där. Det handlar om hållbarhet inifrån, att hitta balansen mellan viktiga ingredienser för välmående: maten, träningen, självkänslan och återhämtningen. I boken finns också ett kapitel om vad som händer med en när känslan av otillräcklighet gör en sjuk. Författarna delar med sig av sina egna hjärnspöken och utmaningar men också sina båda resor mot ett mer hälsosamt liv i balans. De erfarenheter och den kunskap som lett fram till receptet på en livsstil fri från hets, dieter och dålig självkänsla.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Stress och återhämtning | The Spectacular Life □ | Sida 4**

Boken Ett liv i balans - Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness av Åsa Fe Kockum ger vägledning och nycklar till bättre mående ...

### **lyckas-med-mat - Hitta bästa pris, jämför och hitta ... - allavaror.se**

... samt stärka medkänsla, självkänsla ... stress, återhämtning ... mental träning, passiv träning, återhämtande träning, stress och träning ...

### **Grundläggande rutiner -stress och återhämtning - Lita på resan -vägen ...**

Self-care : Mat, stress, träning, självkänsla, återhämtning. 199 kr . Plusbok. Till butik. The Best of Matt 2015 (Paperback) by Pritchett Matt 13.80 cm x ...

**Self-care : Mat, stress, träning, självkänsla, återhämtning**

***LÄS MER***