

Tags: Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! MOBI download; Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! las online bok; Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! bok pdf svenska; Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! epub books download; Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! e-bok apple; Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! ladda ner pdf e-bok

---

## **Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! PDF E-BOK**

**Hillevi Wahl**



Författare: Hillevi Wahl  
ISBN-10: 9789175031484  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 1593 KB

## BESKRIVNING

Varför börjar så många kvinnor över 40 extremträna? Är det fåfänga, 40-årskris eller bara en effekt av att de börjar få lite extra tid till att tänka på sig själva och sina kroppar? Hillevi Wahl är en av dessa kvinnor. Vid 45 års ålder började hon med Nordic Military Training, en av de tuffaste träningsformer som finns: "Jag var ett kroppsligt vrak och fullkomligt panikslagen. Jag, som inte kunde springa till bussen utan att få håll och som inte hade en enda fungerande muskel i kroppen. Militärträning! Vad i jösse namn var det jag hade gett mig in i! Men redan efter första passet kände jag att det här var det roligaste jag hade gjort i hela mitt liv." Extremt kul! är berättelsen om Hillevis resa från soffpotatis till G.I. Jane. Det handlar om den enorma träningsglädje som finns ute i naturen, om att våga utmana sig själv både fysiskt och psykiskt, om att misslyckas och försöka igen, om att gråta och skratta ihop med ett sammansvetsat gäng där alla ska med. Extremt kul! är en inspirerande bok om träningsglädje - och hur man hittar den. Dessutom medverkar sju kända kvinnor som berättar om hur just de hittade sin träningsglädje.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar ...**

Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar!.pdf --- Mia Clase, Lina Nertby Aurell - -- 9789175031484 Till försäljning i 12 dagar Extreme ...

### **PDF Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar ...**

men dödliga attacker är extremt ... Smarta designade vattenmaskiner från Aqua Interiör förser dig varje dag med ... TILL G.I. JANE - NY KROPP PÅ 90 DAGAR! 4.

### **PDF 'Ryska elitförband : spetsnaz, osnaz, VDV och andra elitstyrkor' PDF ...**

Liten vinkylare terracotta ny Här hittar du en enkel och snabb prisjämförelse. Sök och jämför Liten vinkylare terracotta ny till ett billigt pris antingen från ...

**EXTREMT KUL : FRÅN SOFFPOTATIS TILL G.I. JANE - NY KROPP POÅ 90 DAGAR!**

***LÄS MER***