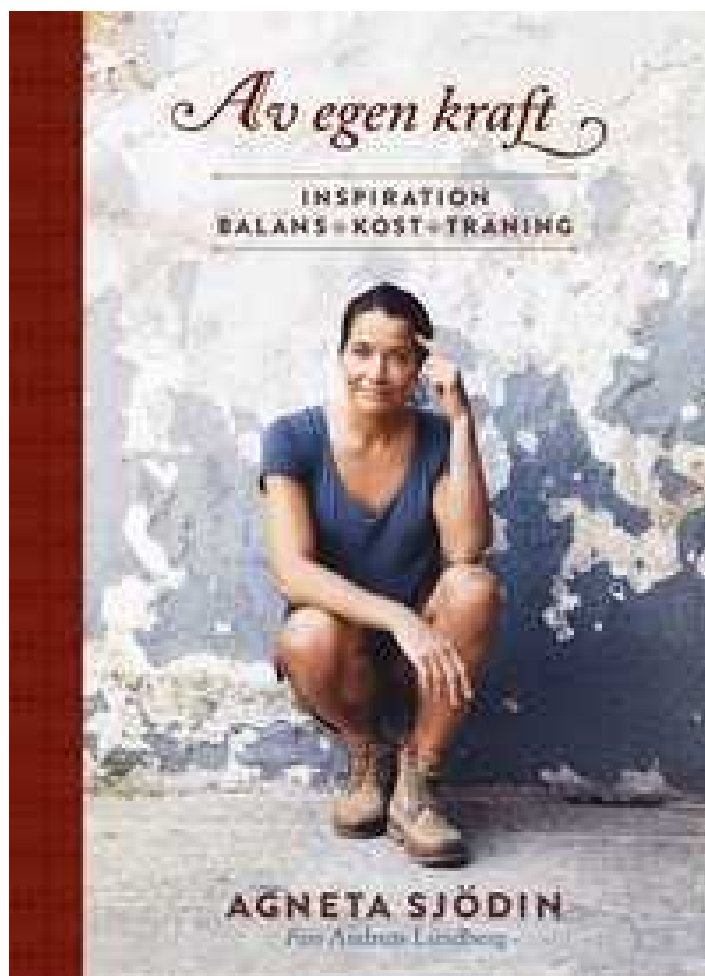


Tags: Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning epub books download; Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning las online bok; Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning e-bok apple; Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning bok pdf svenska; Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning MOBI download; Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning ladda ner pdf e-bok

Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning PDF E-BOK

Agneta Sjödin



Författare: Agneta Sjödin
ISBN-10: 9789155264925
Språk: Svenska
Filstorlek: 1036 KB

BESKRIVNING

För cirka tio år sedan bestämde sig Agneta Sjödin för att gå den 80 mil långa pilgrimsvandringen till Santiago de Compostela - en färd som kom att bli en av flera avgörande vändpunkter i hennes liv. Steg för steg växte en övertygelse fram om vikten av att ta hand om sig själv och hitta balansen i sitt liv. Att våga stå för det som känns rätt och lita på sin egen inneboende kraft. Här berättar Agneta personligt om hur hon sökt efter och hittat fram till ett hållbart sätt att leva på - en balans mellan det fysiska, mentala, emotionella och andliga. Du får även flera träningstips, en mängd hälsosamma recept, samt råd om hur du kan hantera stress och vårda dina nära relationer. Med enkla medel kan du hitta en livsstil som får dig att må bra och göra sundare val i livet - av egen kraft! Agneta Sjödin är sedan många år tillbaka en välkänd tv-profil och författare till ett flertal populära skönlitterära böcker. Det här är hennes första bok inom området hälsa och livsstil, som nu ges ut i mjukband.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning av Agneta Sjödin ...

Köp 'Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning' bok nu. För cirka tio år sedan bestämde sig Agneta Sjödin för att g ...

När kroppen kraschar: Av egen kraft - narkroppenkraschar.blogspot.com

Motion och kost är superviktigt om du ... så att kroppen får kraft att trampa ... Att kroppen skulle börja äta på sin egen muskelmassa efter en så kort ...

Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning - Böcker - CDON.COM

Steg för steg växte en övertygelse fram om vikten av att ta hand om sig själv och hitta balansen ... av egen kraft! ... av-egen-kraft-inspiration-balans-kost ...

AV EGEN KRAFT : INSPIRATION, BALANS, KOST, TRÄNING

LÄS MER