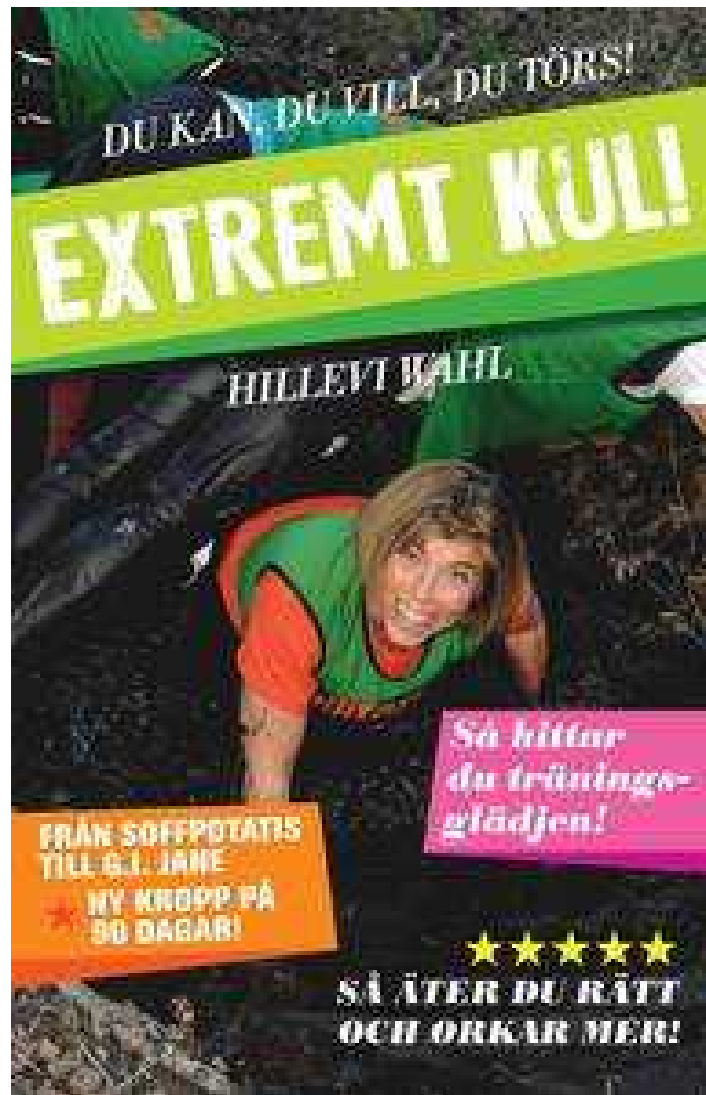


Tags: Extremt kul! : du kan, du vill, du törs! e-bok apple; Extremt kul! : du kan, du vill, du törs! bok pdf svenska; Extremt kul! : du kan, du vill, du törs! las online bok; Extremt kul! : du kan, du vill, du törs! MOBI download; Extremt kul! : du kan, du vill, du törs! epub books download; Extremt kul! : du kan, du vill, du törs! ladda ner pdf e-bok

Extremt kul! : du kan, du vill, du törs! PDF E-BOK

Hillevi Wahl



Författare: Hillevi Wahl
ISBN-10: 9789187049033
Språk: Svenska
Filstorlek: 1320 KB

BESKRIVNING

Från soffpotatis till träningsglad på 90 dagar med Nordic Military Training! Varför börjar så många kvinnor över 40 att extremträna? Är det fåfänga, 40-årskris eller bara en effekt av att man börjar få lite extra tid till att tänka på sig själv och sin kropp? 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 fungerade 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. Den här boken handlar om Hillevis resa från soffpotatis till GI Jane. Om hur hon gick från att vara en flåsande blåsbälg till att kunna springa halvmaraton på bara ett år. Den handlar om den enorma träningsglädje som finns i skogen och friska luften. 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. Det här är en inspirerande bok om träningsglädje och hur man hittar den. Dessutom medverkar sju kända kvinnor som berättar om hur de hittade sin träningsglädje (Mari Jungstedt, Emma Hamberg och Agneta Sjödin mfl.).

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Extremt känslig hud i underlivet. Törs jag föda vaginalt?**

Köp 'Extremt kul : från soffpotatis till G.I ... Du kan säga upp det när som helst och Plusförmånerna upphör först ... Köp bara det du vill ha - inget ...

Extremt kul! : du kan, du vill, du törs!: Amazon.de: Hillevi Wahl ...

Sv: 2,5-åring som inte kan, inte vill, inte törs Jag tror att du måste sluta rädda henne ur situationerna där hon känner sig otrygg. Räddar du henne och ...

Extremt kul! : du kan, du vill, du törs! - Hillevi Wahl - Häftad ...

2012, Danskband/flex. Köp boken Extremt kul! : du kan, du vill, du törs! hos oss!

EXTREMT KUL! : DU KAN, DU VILL, DU TÖRS!

LÄS MER