

Tags: Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal epub books download; Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal ladda ner pdf e-bok; Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal MOBI download; Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal bok pdf svenska; Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal las online bok; Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal e-bok apple

Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal PDF E-BOK

Leila Söderholm



Författare: Leila Söderholm

ISBN-10: 9789176610442

Språk: Svenska

Filstorlek: 1896 KB

BESKRIVNING

Smart och enkel vardagsträning
Träning ska vara enkel, effektiv och kunna utföras av alla så att den blir av. Det är Leila Söderholms grundtanke och filosofi. Du ska kunna träna där du är och med redskap som lätt finns till hands. Med regelbunden vardagsträning kommer du att orka mer och må så mycket bättre på alla plan. Leila har skapat ett smart program som stärker musklerna och förbättrar konditionen. Leila Söderholm arbetar som tränare, kostrådgivare, föreläsare och coach. Hon är aktuell som träningsexpert i TV 4:s Vardagspuls.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Bästa hälsoböckerna till semestern! | MåBra

Träna med en sladd, handduk eller sjal, ... Även den här övningen är hämtad från Leila Söderholms bok Vardagsträna: träna enkelt hemma med sjal och handduk.

Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal av Leila Söderholm ...

Provläs Vardagsträna - träna enkelt hemma med handduk & sjal av Leila Söderholm

Enkel träning med sjal el handduk! - Amelia

Pris: 219 kr. Inbunden, 2015. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal av Leila Söderholm på Bokus.com. Boken har 5 st ...

VARDAGSTRÄNA : TRÄNA ENKELT HEMMA MED HANDDUK & SJÄL

LÄS MER