

Ät som Oscar PT PDF E-BOK

Malena Ernman,Beata Ernman,Greta Thunberg,Svante Thunberg



Författare: Malena Ernman,Beata Ernman,Greta Thunberg,Svante Thunberg

ISBN-10: 9789163791970

Språk: Svenska

Filstorlek: 2026 KB

BESKRIVNING

Hej det är jag som är Oscar PT! Jag har arbetat som personlig tränare i över tjugo år, med allt från att förädla professionella atleter till att hjälpa personer med rehabilitering efter skador. Under de här åren har jag utvecklats genom att ständigt fortbilda mig och ta del av senaste forskning. Jag har tagit mig framåt och uppåt genom hård träning, nyfikenhet, driven av en vilja att alltid lära mig mer. Oavsett träningsnivån hos de kunder jag möter är oftast kosten den del som är svårast att få till. Det kan kännas betungande och tidskrävande att hitta balans för matintaget varje dag, men så ska det inte behöva vara. Mat ska vara lätt att laga och god att äta. I den här boken förklarar jag varför du skall äta på ett visst sätt. Jag delar också med mig av mina favoritrecept för dagens alla måltider. Den här boken innehåller ingen diet utan en livsstil. Den är till för att göra det så enkelt som möjligt för dig i din vardag.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Så byggde Alicia Vikander "Tomb raider"-kroppen | Aftonbladet

Ät som Oscar PT; Kostnadsfri konsultation; Priser; Kontakt; Välj en sida. Har du några frågor? Är det något du funderar över kring kost och träning?

Priser - Oscar PT

Ät som Oscar PT; Kostnadsfri konsultation; Priser; Kontakt; Välj en sida. Att tänka på när du anlitar en Personlig Tränare . 1. Certifiering och utbildning.

The Oscar Pt 9 - YouTube

På Oscarsteatern finns Restaurang "Tredje Raden" där du kan avnjuta en utsökt två- eller tre-rättersmeny innan föreställningen Så som i Himmelen.

LÄS MER