

Tags: Good morning : skön start ger energi för dagen e-bok apple; Good morning : skön start ger energi för dagen MOBI download; Good morning : skön start ger energi för dagen bok pdf svenska; Good morning : skön start ger energi för dagen epub books download; Good morning : skön start ger energi för dagen ladda ner pdf e-bok; Good morning : skön start ger energi för dagen las online bok

Good morning : skön start ger energi för dagen PDF E-BOK

Kristin Kaspersen



Författare: Kristin Kaspersen

ISBN-10: 9789173630900

Språk: Svenska

Filstorlek: 2082 KB

BESKRIVNING

I Good morning berättar Kristin Kaspersen hur hon gör för att få en positiv start på dagen. Allt från att väcka kroppen med skön träning, till recept på frukostar och mellanmål samt tankar som ger ett inre lugn. Ibland kan det helt enkelt bara handla om att välja rätt tanke för att vända från att vara morgonsur till leende! Här finns goda näringsrika frukostar som till exempel glutenfria mackor och olika smoothies. Träningsavsnittet innehåller övningar för femton minuters yoga och stretch samt tankar och pepp kring promenader och löpning. Hur gör man när man är på resande fot, hur kan man rädda en kaosmorgon när man har försovit sig och barnen dessutom ska ha matsäck och vad serverar Kristin på en mysig långbrunch? Låt Kristin inspirera till en skön, bra och lättare start på dagen, som leder till en dag i bättre balans. ?En morgon när jag var superstressad, försenad in till jobbet efter att vaknat sent, fått iväg barnen till skolan, ringer jag min kompis Bitte för att prata av mig. Jag berättar om den hysteriska morgon som jag upplevt och att jag inte fattar hur jag ska göra för att få ihop det. Jag vill kunna njuta av tiden med barnen på morgonen och inte känna inre stress. Bitte svarar lugnt "En kompis gav mig rådet att gå upp en timma före barnen. Ta en kaffe, kanske en kort promenad för att sen duscha och klä på mig. När jag väcker barnen är jag klar och kan ge dem all tid och se till att både de och jag får det vi behöver. Och vet du vad?... Den kompis heter Kristin."

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

4good Meet Up Palma 20193

Bästa som finns är att snacka business och lära av andra efter en skön dag på ... och ger dig nyckelfaktorerna för ... morning för att ...

Yogaklasser-arkiv - Hagabadet

Vi använder cookies för att ge dig en bättre ... här är 19 inspirerande böcker som ger motivation i ... Good morning : skön start ger energi för dagen ...

Dränkt i jobb? Här är 5 råd för hur du ska agera | Chef

Skön start även om det var ... När jag kommer hem igen är det dags för Jolies tjejmiddag så jag ska ... helt otroligt skönt! De dagarna ger så mycket energi!

GOOD MORNING : SKÖN START GER ENERGI FÖR DAGEN

LÄS MER