

Tags: Jag börjar på måndag MOBI download; Jag börjar på måndag epub books download; Jag börjar på måndag bok pdf svenska; Jag börjar på måndag e-bok apple; Jag börjar på måndag las online bok; Jag börjar på måndag ladda ner pdf e-bok

Jag börjar på måndag PDF E-BOK

Ninni Wahlström



Författare: Ninni Wahlström

ISBN-10: 9789127136519

Språk: Svenska

Filstorlek: 2246 KB

BESKRIVNING

När börjar man sitt nya liv och tar tag i alla gamla dåliga vanor? I morgon, på måndag, efter nyår. Sällan just nu i alla fall. Men vilken kick när man lyckas! Charlotta Lithman tackade med vanda ja till DN:s fråga om hon ville bli coachad av två experter för att ta nya hälsotag i september 2012. Experterna var medicinjournalisten Gunilla Eldh och hjärnforskaren Martin Ingvar som tillsammans skrivit bl.a. Hjärnkoll på vikten. Med hjälp av dem och deras bok fick Charlotta ? en helt vanlig, lätt överviktig, ganska nyskild, tämligen stressad person strax över 40 ? hjärnkoll på nya mat- och träningsvanor. Om vägen dit har man kunnat läsa i DN och i hennes roliga personliga blogg. I sin bok Jag börjar på måndag delar Charlotta med sig av kunskap och tips och berättar om det som fungerat för henne på vägen till bättre hälsa och lägre vikt. Fokus ligger på att må bra och inte på hur mycket vågen visar. En personlig, lättläst bok för dem som läst Hjärnkoll på vikten ? och för dem som ännu inte läst den. Känslan i boken är att det inte är så svårt att komma i form: ?För kan hon så kan jag.?

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

"Jag börjar på måndag" - Angelica Lagergren - Amelia

Ett av de stora misstagen vi gör när vi försöker att gå ned i vikt är att säga "nej nu får det vara nog. Jag börjar på måndag." Inget fel i uttrycket i ...

Lithman charlotta - jag börjar på måndag - (pocket) - Ginza.se

När börjar man sitt nya liv och tar tag i alla gamla dåliga vanor? I morgon, på måndag, efter nyår. Sällan just nu i alla fall. Men vilken kick när man lyckas!

Jag börjar på måndag... - Jenny Strömstedt

När börjar man sitt nya liv och tar tag i alla gamla dåliga vanor? I morgon, på måndag, efter nyår. Sällan just nu i alla fall. Men vilken kick när man lyckas ...

Jag börjar på måndag

LÄS MER