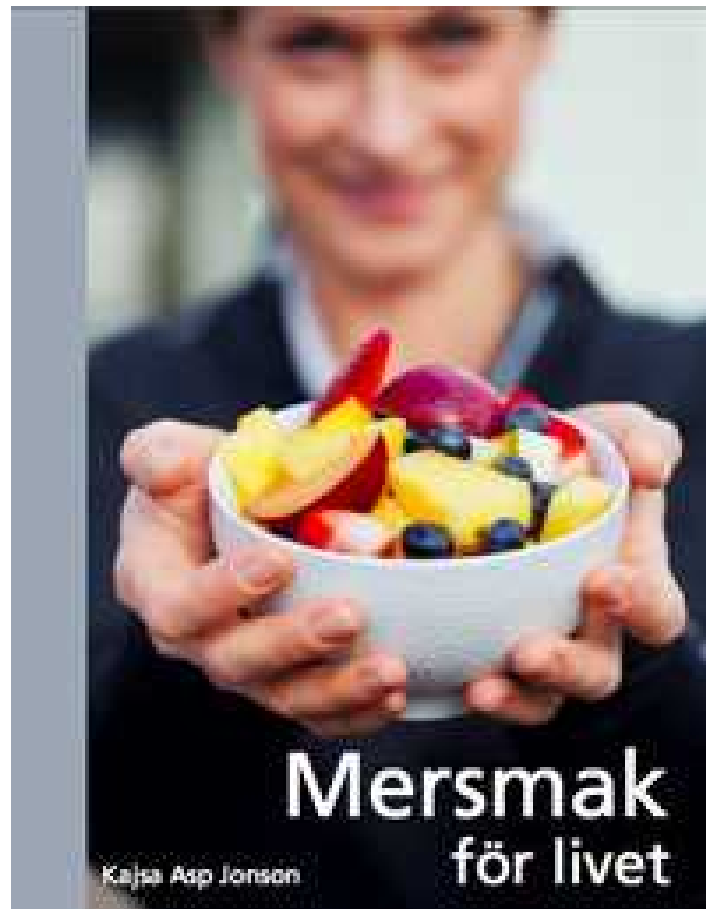


## **Mersmak för livet PDF E-BOK**

**Kajsa Asp Jonson**



Författare: Kajsa Asp Jonson

ISBN-10: 9789163703591

Språk: Svenska

Filstorlek: 4008 KB

## BESKRIVNING

Dina vanor är de små pusselbitarna som tillsammans med känslor, upplevelser, relationer och tankar skapar ditt liv. Vanorna lägger grunden till hur du mår, och blir faktiskt också en viktig del av vem du är. Den här boken riktar sig inte till dig som vill gå ner massor av kilon på kort tid, eller bli bäst på någon sport. Den riktar sig till dig som vill bli bäst på att hantera din vardag. Till dig som vill orka mer, få mer tid över till roliga saker, känna dig piggare och gladare, har kul på jobbet och krafter kvar när du kommer hem. Man behöver inte vara extrem, bara uthållig och långsiktig. Man behöver inte följa en diet eller ta bort allt man gillar. Ät lagom mycket, av bra grejer så löser det sig. Du får en sundare kropp, får mer gjort och mer tid över till annat. Prioritera din hälsa. Vi behöver ta hand om oss själva först för att på lång sikt orka med allt det där andra. Om du tar hand om dig själv och din egen hälsa först, så blir du bättre på att orka med alla måstena och du kommer att känna mer glädje i livet.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Chokladfreaket - för njutning i köket - - | Goda recept där jag gärna ...**

Pris: 147 kr. inbunden, 2012. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Mersmak för livet av Kajsa Asp Jonson (ISBN 9789163703591) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 ...

### **Märkta för livet - Emelie Schepp - pocket (9789175033891) | Adlibris ...**

God sömn livet ut! Vi på Sängjätten är oerhört stolta över att presentera vårt nya koncept "Säng för livet". När du under december månad köper en ...

### **Kajsa Asp Jonson (@mersmak\_kommunikation) • Instagram photos and videos**

För utkörning. Cesarsallad, kyckling, bacon, paremsan, krutonger. Fredag. Dagens Lunch. Schnitzel med stekt potatis, skysås och bearnaisesås .

***LÄS MER***