

Tags: Spring dig fri e-bok apple; Spring dig fri bok pdf svenska; Spring dig fri las online bok; Spring dig fri epub books download; Spring dig fri ladda ner pdf e-bok; Spring dig fri MOBI download

Spring dig fri PDF E-BOK

Kenneth Gysing



Författare: Kenneth Gysing

ISBN-10: 9789188315342

Språk: Svenska

Filstorlek: 2188 KB

BESKRIVNING

En inspirationsbok full av endorfiner! Kenneth Gysing visar med övertygande entusiasm och mycket humor att löpning inte behöver vara kravfyllt eller komplicerat utan ett enkelt sätt förhålla sig till livet. Många av oss springer några rundor inför sommarsäsongen eller plågar oss igenom några pass efter julhelgerna. Kenneth Gysings förhållande till löpning är ett helt annat. Han springer flera gånger i veckan, året om, i alla väder och oavsett vad som händer i livet. Kenneth är löpare. Han äter, jobbar, sover, andas - och springer. Löpningen har tagit honom genom livets olika skeenden. Spring dig fri! är inte en faktabok med träningsscheman och kostupplägg, den handlar inte om vikten av att stretcha eller hur man når fram till det perfekta löpsteget. Den handlar om löpning ett sätt att förhålla sig till livet. Den handlar om långa springturer genom Dalarnas djupa skogar, om svett och kamp bland höga berg i Himalaya, om att springa vilse i dallrande hetta i den mest avlägsna av Indiens saltöknar. Den handlar också om vardagsglädjen i att springa på småstigar en tidig morgon i april.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Spring dig fri - Just nu - justnujusthar.com

Ny forskning: Spring dig fri från cancer All vet att löpning är bra för både kropp och själ. Men studier visar att löpning även verkar förebyggande ...

Spring dig fri by Kenneth Gysing - goodreads.com

Spring dig fri has 29 ratings and 3 reviews. En inspirationsbok full av endorfiner från en av Sveriges främsta löparprofiler. Kenneth Gysing visar med ...

Spring dig fri! - Kenneth Gysing - Bok | Akademibokhandeln

Vardagskompassen : ett pedagogiskt kartläggningsmaterial för dig som möter barn och ungdomar som har svårt att navigera i vardagen ebok - Anna Sjölund .pdf

LÄS MER