

## **Ditt livs form PDF E-BOK**

**Daniella Gordon,Sofie Zettergren**



Författare: Daniella Gordon,Sofie Zettergren

ISBN-10: 9789188429728

Språk: Svenska

Filstorlek: 3792 KB

## BESKRIVNING

Äntligen en bok om balans, njutning och långsiktighet! Du förtjänar att komma i ditt livs form och stanna där. Det här är din konkreta guide till att skapa balans i livet och navigera rätt gällande kost, träning och vila/återhämtning. 80/20-metoden innebär att du 80 procent av tiden bör leva hälsosamt, medan du skapar utrymme för 20 procent av det vi brukar kallar för livets goda. Att vara i ditt livs form handlar inte om förbud, att ständigt vara på diet och stressa iväg till timslånga träningspass. Nej, här förespråkas livsnjutning, ett glas vin då och då, en riktigt god efterrätt, socialt umgänge men framförallt en realistisk syn på kroppen genom ett fokuserat mindset. Boken hjälper dig att effektivisera din vardagsmotion, få en större medvetenhet om mat genom näringslära och träna på att vila. Det är en metod för alla som har tröttnat på jojobantning, humörsvängningar, låg energi och uteblivna träningsresultat. Hög igenkänning, humor och självdistans varvas med coaching i toppklass. Oavsett träningshistorik och tidigare relation till mat, får du här proffsiga och konkreta råd gällande en hållbar livsstil. Du förtjänar att komma i ditt livs form och stanna där!

OM FÖRFATTARNASabina Dufberg är en av Sveriges främsta träningscoacher med över 25 års branscherfarenhet. Hon är en flitigt anlita föreläsare inom hälsa, träning och ledarskap och har varit tränare i TV-programmet *Biggest Loser*. Charlotta Flinkenberg är prisbelönad chefredaktör, författare och journalist med drygt 25 års mediaerfarenhet. Sabina och Charlotta har skrivit två böcker vardera tidigare, detta är deras första gemensamma bok.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Releasemینگel för "Ditt livs form - med 80/20-metoden" - Netstyle**

En bok om att skapa balans i livet och navigera rätt gällande kost, träning, vila och återhämtning. 80/20-metoden innebär att man 80 procent av tiden bör leva ...

### **Ditt livs form - Sabina Dufberg, Charlotta Flinkenberg - böcker ...**

Hitta träningsformen du trivs med och få ett livslångt intresse för motion! Många kanske inte har tränat sedan gymnastiken i skolan. Då kan det kännas som ett ...

### **SKY training - kom i ditt livs form på 12 veckor | MALIN NYLÉN**

Tisdagen den 4 september bjöd Charlotta Flinkenberg och Sabina Dufberg in till releasemینگel för sin bok "Ditt livs form - med 80/20-metoden".

**LÄS MER**