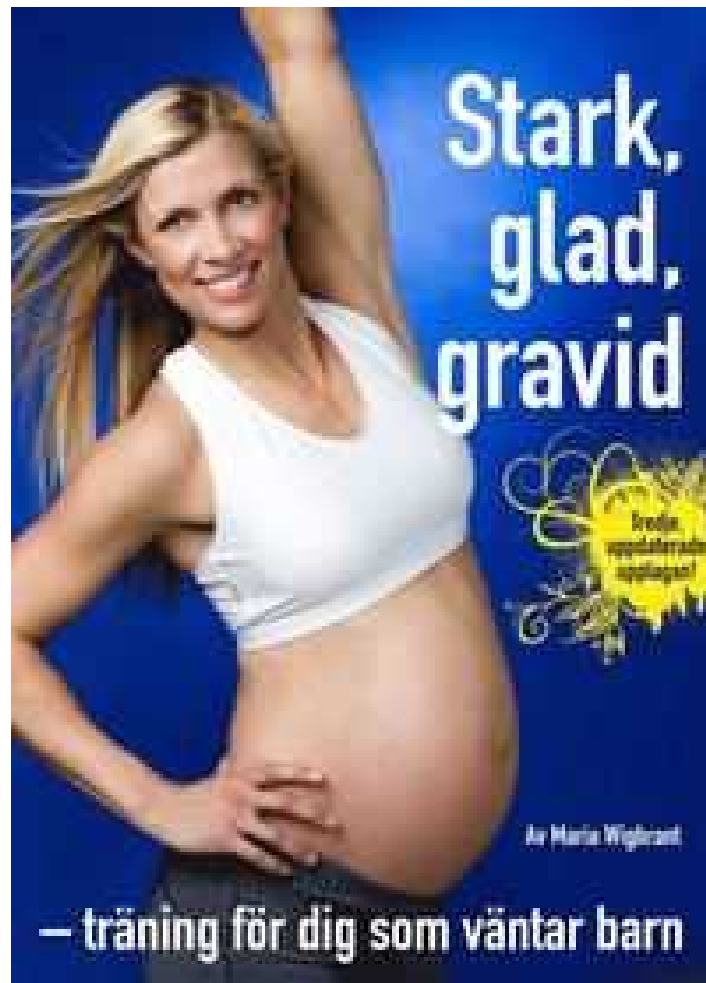


Tags: Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn ladda ner pdf e-bok; Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn e-bok apple; Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn las online bok; Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn MOBI download; Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn bok pdf svenska; Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn epub books download

Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn PDF E-BOK

Monica Lindgren,Anna Frisk,Ingemar Henningsson,Johan Öberg



Författare: Monica Lindgren,Anna Frisk,Ingemar Henningsson,Johan Öberg

ISBN-10: 9789187181085

Språk: Svenska

Filstorlek: 4487 KB

BESKRIVNING

Vad kan jag träna som gravid och hur kommer jag igång efterförlossningen? Vilken mat får jag äta? Här är den kompletta hälsoboken med träningsprogram, hälsotips och matidéer för hela graviditeten i en tredje, uppdaterad upplaga. Boken är utökad med ännu mer råd, information och övningar kring hållnings- och stabilitetsträning och hur man kan träna magen, både medan den växer och efter förlossningen. Författaren Maria Wigbrant är barnmorska, träningsinstruktör och instruktörsutbildare för SAFE. Kapitlet med mattips och recept är skrivet av dietisten och matskribenten Lotta Brinck. Profylaxgruppens Anna Frisk har bidragit med ett kapitel om avspänning och förlossningsförberedelse. Stark, glad, gravid vänder sig till dig som väntar barn och till alla som arbetar med gravida och nyförlösta.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn - Maria Wigbrant ...

STARK, GLAD, GRAVID - träning för dig som väntar barn Av Maria Wigbrant och Jonas Lissjanis

Träningsböcker för dig som är gravid - malmo.se

Pris: 289 kr. flexband, 2014. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn av Maria Wigbrant, Lotta Brinck, Anna ...

Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn - Lissjanis Jonas ...

Barn- & tonårsböcker; ... glad, gravid : träning för dig som väntar barn ... Vill du också lära dig mer om din kropp och känna dig stark under hela din ...

Stark, glad, gravid : träning för dig som väntar barn

LÄS MER