

Tags: Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap bok pdf svenska; Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap MOBI download; Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap las online bok; Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap e-bok apple; Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap epub books download; Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap ladda ner pdf e-bok

Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap PDF E-BOK

Scott Jurek,Jenny Jurek



Författare: Scott Jurek,Jenny Jurek

ISBN-10: 9789174612448

Språk: Svenska

Filstorlek: 4036 KB

BESKRIVNING

Under närmare tjugo års tid har Scott Jurek varit en av världens främsta löpare på distansen ultramaraton. Men under uppväxten var Scott varken snabbare eller mer uthållig än andra ungar, han led av högt blodtryck och åt gärna frukost på McDonald's. Ät och spring är Scott Jureks egen berättelse om utvecklingen från soffpotatis till ultramaratonlöpare - med lopp från 42 kilometer till över 20 mil. Han var en av de löpare som reste till Mexiko för att tävla mot tarahumaraindianerna, vilket beskrivs i bästsäljaren Born to run. Jurek visar att det går att övervinna nästan allt: trötthet, smärtabåde fysisk och själslig och betonar vikten av att välja rätt mat. Successivt övergick han via vegetarisk kosthållning till att bli vegan. Men Jureks främsta budskap är att löpning inte handlar om medfödd talang utan om viljestyrka. I boken varvar han praktiska löp- och träningsråd, osannolika historier om uthållighet, vetenskapliga fakta och härliga vegetariska recept. Ät och spring är en självbiografi, träningsguide och en vägledning till en medvetnare livsstil - allt i ett. "Vilken triumf - såväl Scott Jureks liv som den här unika boken! Jurek tar sig an utmaningar man inte ens kan föreställa sig, och tack vare den här hisnande och personliga berättelsen förstår jag äntligen hur han gör det. Han har bokstavligt talat byggt upp sig själv inifrån och ut, och slutresultatet är en man - och en historia - som ingen annan." Christopher McDougall, författare till Born to Run - Jakten på löpningens själ SCOTT JUREK är en av världens främsta ultramaratonlöpare och har vunnit ett flertal guldmedaljer i olika mästerskap. Han är vegan, känd för sin miljömedvetna livsstil och anlitas ofta som föredragshållare. STEVE FRIEDMAN är journalist och författare till flera uppskattade böcker.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Scott Jurek - Ät och Spring - SevenSports

Encuentra Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap de Scott Jurek, Steve Friedman, Frederik Sjögren (ISBN: 9789174612448) en Amazon.

Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap ...

... mer bromsande än att springa ... imponerar och oftast springer sina ultramaraton i tunna ... och spring: min osannolika resa mot ultramaraton ...

Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap ...

Ät Och Spring - Min Osannolika Resa Mot Ultramaraton Och Mästerskap. ... Ät Och Spring - Min Osannolika Resa Mot Ultramaraton Och Mästerskap Bok. 54:-Lägg i ...

ÄT OCH SPRING : MIN OSANNOLIKA RESA MOT ULTRAMARATON OCH MÄSTERSKAP

LÄS MER