

Tags: Bli hälsoklok : Lofsans bok om hållbar livsstil ladda ner pdf e-bok; Bli hälsoklok : Lofsans bok om hållbar livsstil epub books download; Bli hälsoklok : Lofsans bok om hållbar livsstil bok pdf svenska; Bli hälsoklok : Lofsans bok om hållbar livsstil MOBI download; Bli hälsoklok : Lofsans bok om hållbar livsstil las online bok; Bli hälsoklok : Lofsans bok om hållbar livsstil e-bok apple

Bli hälsoklok : Lofsans bok om hållbar livsstil PDF E-BOK

Jessica Almenäs, Lovisa Sandström



Författare: Jessica Almenäs, Lovisa Sandström

ISBN-10: 9789113092997

Språk: Svenska

Filstorlek: 4733 KB

BESKRIVNING

Vi utsätts många gånger varje dag för budskap om hur vi ska träna, äta, och leva för att må bra. Samtidigt som vi vet vad vi behöver göra är det väldigt svårt för många av oss att få till det. Varför? Lovisa Sandström har jobbat som personlig tränare under många år och i den här boken delar hon med sig av sina allra bästa råd kring hur man hittar en träning som verkligen fungerar och som håller över tid - en hållbar livsstil helt enkelt. Det handlar om hur mycket du måste träna om du inte rör dig annars, för att vara "skyddad" mot det farliga stillasittandet, hur du planerar och verkligen genomför hållbar träning, och varför du bör börja där du är, inte där du vill vara. Hur stress och sömnbrist påverkar inte bara vår vardag utan också våra träningsresultat. Detta är inte en vanlig träningsbok, utan en faktpäckad och viktig genomlysning av en rad hälsoaspekter i våra liv. Lär dig av Lovisas bästa knep - som hon använt på ett stort antal människor genom åren - och hitta dina nycklar till vad som verkligen fungerar!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

84 bästa bilderna på Podcasts i 2019 | Böcker, Entreprenör och Hållbar ...

Med LCHQ presenterar jag min syn på en sund och hållbar ... Jag skrev om boken för att jag vet att hon skrivit ... Det om nogonting kan bli en livsstil, ...

Håll energin uppe hela hösten! - Kvinnligatalare.se

Kvinnans Tao : vägen till glädje njutning och livsenergi! - en bok om kvinnans sexualitet och feminina essens - Det är dags för kvinnans sköte och erotiska ...

Sandström Bärbar Dvd REA/Billiga - alltidrea.se

Här tipsar vi om 5 ... böcker inom området. Lofsan föreläser för arbetsplatser och privatpersoner om motivation, mål, träning, hållbar livsstil ...

BLI HÄLSOKLOK : LOFSANS BOK OM HÅLLBAR LIVSSTIL

LÄS MER