

Tags: Medveten andning : grunden för hälsa energi och harmoni e-bok apple; Medveten andning : grunden för hälsa energi och harmoni las online bok; Medveten andning : grunden för hälsa energi och harmoni MOBI download; Medveten andning : grunden för hälsa energi och harmoni bok pdf svenska; Medveten andning : grunden för hälsa energi och harmoni epub books download; Medveten andning : grunden för hälsa energi och harmoni ladda ner pdf e-bok

---

## **Medveten andning : grunden för hälsa energi och harmoni PDF E-BOK**

**Anders Olsson**



Författare: Anders Olsson  
ISBN-10: 9789197615143

Språk: Svenska  
Filstorlek: 3869 KB

## BESKRIVNING

Att det är viktigt att andas är ingen nyhet. Men få av oss är medvetna om att HUR vi andas de ca 1 000 andetag vi tar varje timme påverkar varje liten del av vårt liv - fysiskt, mentalt, känslomässigt och andligt. Andningen förser kroppen med syre och är en av våra mest grundläggande funktioner. Tack vare syre kan vi tillverka stora mängder energi och möta kroppens enorma energibehov. Men, invänder du kanske, andningen sköter sig ju automatiskt? Det stämmer förvisso. Men väldigt många andas idag på ett sätt som har stort utrymme för förbättringar. Vi andas för snabbt, för ytligt, för mycket och för ofta eller så håller vi andan eller upplever att vi inte andas alls. Dessa andningsmönster är väldigt ineffektiva och det är ungefär som att köra bil med handbromsen litet åtdragen. Vi kommer dit vi ska, men vi tvingas trampa hårdare på gaspedalen och det går åt mer bränsle och slitaget på bilen ökar. Det utgör en stor stress för kroppen som leder till syrebrist och energibrist. Medveten Andning förklarar på ett lättläst sätt hur andningen fungerar i kroppen och hur en felaktig andning påverkar dig negativt. Författaren Anders Olsson har via denna bok och via kurser i Sverige, England och USA inspirerat tusentals människor att förbättra sin vardagsandning och därmed erhålla de stora hälsovinster det ofta medför. Med sitt enkla andningskoncept vill Olsson få oss alla att upptäcka den inneboende kraften i vårt andetag. Medveten Andningsträning har visat sig vara effektivt vid bland annat:

- Sömnproblem: Förbättrad sömnkvalité
- Stresshantering: För att snabbt komma ned i varv
- Hjärtproblem: Stabilisera blodtrycket
- Träning: Ökad uthållighet och snabbare återhämtning
- Skrivbordsarbete: För bättre koncentration och fokus
- Viktnedgång: Mer energi och ökad förmåga att bränna fett
- Rädslor: Minskad oro och rädslor och ökad trygghet
- Astma och allergi: Frigör trånga luftvägar

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Medveten andning : grunden för hälsa energi och harmoni - Böcker - CDON.COM**

Andningen nyckeln till hälsa ... "Jag är kostrådgivare och Medveten andning är oerhört ... av tips och inspiration för att hjälpa dig till mer energi, ...

### **Boktips! "Medveten andning" | Passion för hälsa**

Pris: 238 kr. häftad, 2012. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Medveten andning : grunden för hälsa energi och harmoni av Anders Olsson (ISBN 9789197615143 ...

### **Andningen som redskap för minskad stress | Motivation.se**

Fri Frakt 1,6 miljoner svenska kunder - Köp Medveten andning 9789197615143 från Sveriges största fyndvaruhus. Passa på att fynda redan idag!

**MEDVETEN ANDNING : GRUNDEN FÖR HÄLSA ENERGI OCH HARMONI**

***LÄS MER***