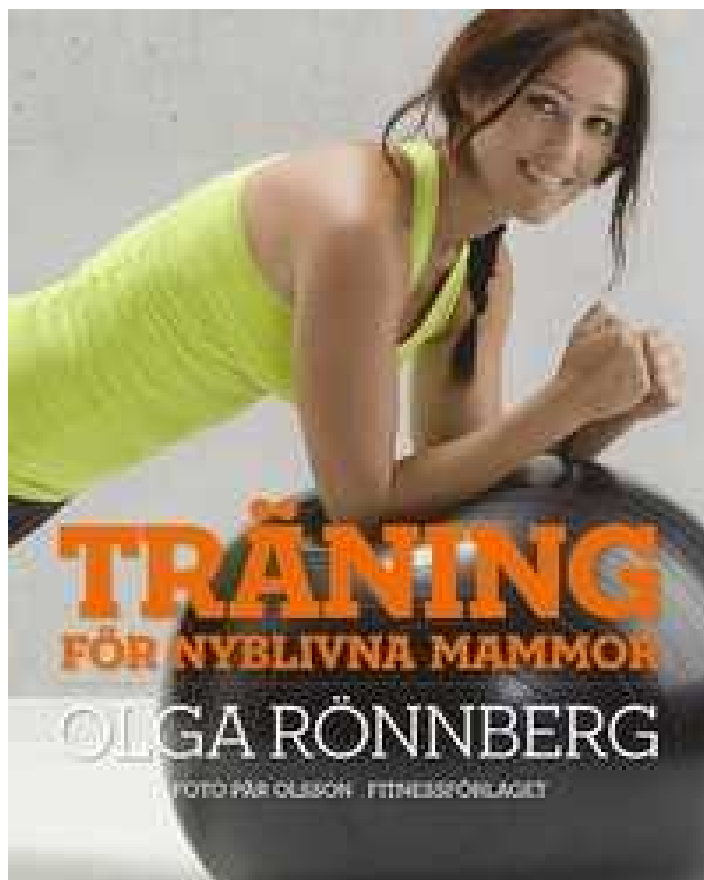


Tags: Träning för nyblivna mammor MOBI download; Träning för nyblivna mammor e-bok apple; Träning för nyblivna mammor bok pdf svenska; Träning för nyblivna mammor ladda ner pdf e-bok; Träning för nyblivna mammor las online bok; Träning för nyblivna mammor epub books download

Träning för nyblivna mammor PDF E-BOK

Olga Rönnberg



Författare: Olga Rönnberg

ISBN-10: 9789173630542

Språk: Svenska

Filstorlek: 3928 KB

BESKRIVNING

Träna bort mammamagen med effektiv hemmaträning Träning för nyblivna mammor innehåller ett tydligt träningsprogram som visar hur du steg för steg kommer tillbaka till din gamla kropp - eller kanske till en ännu starkare och snyggare version av dig själv! Övningarna är lättillgänglig hemmaträning. Som fembarnsmor, mammatränare och grundare av träningskonceptet Mamma Boot Camp (utomhusträning där nyblivna mammor kommer i form) har Olga gedigen kunskap om hur kroppen påverkas under graviditeten och hur man på bästa sätt kan träna sig i form igen. Förutom träningsdelen finns information om vad som händer i kroppen under graviditet och förlossning, med särskilda råd för mammor som har fött med kejsarsnitt. Träningsdelen är indelad i fyra steg: Steg 1: Återhämningsperiod där fokus ligger på att hitta tillbaka till sin kropp. Steg 2: Uppbyggnad av kroppens muskulatur och genomgång av hur man kan modifiera vanliga gruppträningsövningar så att de passar för en nybliven mamma. Steg 3: Mer avancerad träning, och även mental träning. Steg 4: Att göra träningen till en hållbar livsstil. Varsågod, här kommer receptet på hur du kan bli en piggare, starkare och sundare mamma!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

"Träning för nyblivna mammor" - vilken utrustning behövs hemma?

Som mamma till fem barn, personlig tränare, grundare av träningskonceptet Mamma Boot Camp och nu författare till boken Träning för nyblivna mammor, har Olga

Träning för nyblivna mammor - Olga Rönnberg - böcker (9789173630542 ...

Träning för nyblivna mammor - Efterlängtat bok från Bonnier som hjälper dig som nybliven mamma att bli av med oönskade gravidkilon! Träning för nyblivna ...

Träning för nyblivna mammor - träningstips och råd

Mamma boot camp hålls på onsdagar och söndagar i Badhusparken. Men just den här dagen flyttades träningen till en backe ovanför Jamtlibryggan.

TRÄNING FÖR NYBLIVNA MAMMOR

LÄS MER