

Søgeord: download Sund på halvvejen pdf bog, Sund på halvvejen mobi, Sund på halvvejen epub online gratis, Sund på halvvejen torrent, Sund på halvvejen læses online, digitaliseret Sund på halvvejen pdf

Sund på halvvejen PDF

Søs Wollesen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Søs Wollesen
ISBN-10: 9788712046639
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3486 KB

BESKRIVELSE

Det er skønt at fylde 40 – jo, det er! Især hvis man kender opskriften på, hvordan man holder sig stærk, sund og glad og undgår den værste aldersstivhed fysisk og mentalt. Den opskrift får du her. Læge Søs Wollesen guider dig i denne bog sikkert igennem den alder, hvor man så småt mærker tegnene på, at +40-kroppen ikke vedligeholder sig selv. Det kan være en ny slags stivhed i kroppen, når man står op om morgenen. Et par irriterende ekstra kilo, der sidder lidt for godt fast. Et knæ, der begynder at drille. Huden, der bliver lidt tørrere. Energien, der ikke er, som den har været. Eller måske det første lille anfald af nattesved? Den gode nyhed er, at man ikke behøver finde sig i det. Du kan selv gøre en masse for, at 40'erne – og 50'erne for den sags skyld – bliver de bedste år i dit liv. Og det er aldrig for sent at gøre noget. Det gode er jo, at du kan – uden at vejen dertil er eller bliver sur. For vejen er baseret på naturlige fravalg og positive tilvalg! I Sund på halvvejen giver Søs Wollesen dig ren besked om, hvordan det står til med din krop og psyke midt i livet. Hun fortæller, hvad der sker, og hvorfor det sker – og ikke mindst – hvordan du nærmer dig målet: En rolig, afbalanceret sjæl i et sundt og stærkt legeme. Læs blandt andet, hvordan du: får mere energi og forvalter den rigtigt holder hormonbalancen ved lige og hjernen skarp forebygger smerter og småskavanker holder din krop smidig og dine knogler stærke passer din søvn og holder badevægten i ro. Udfordring – løsning – handling. Sådan! Gør det overskueligt, gennemskueligt og håndterbart. Søs Wollesen, 44, er læge, zoneterapeut, akupunktør og psykoterapeut. Hun rådgiver både private og firmaer om kosttilskud og naturlægemidler, er brevkasseredaktør i ugebladet Femina og PSYKOLOGI, derudover har hun stor succes med sine foredrag om bl.a. overgangsalderen og stofskiftet.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sund på halvvejen: Energi til hele livet (Forfatter: Søs Wollesen, Forlag: Gads Forlag, Format: epub, Type: e-bog, ISBN: 9788712047209)

Sund på halvvejen. Energi til hele livet. Det er skønt at fylde 40 - jo, det er! Især hvis man kender opskriften på, hvordan man ... Læs mere . Pris: 249,00 kr.

Beskrivelse. Det er skønt at fylde 40 - jo, det er! Især hvis man kender opskriften på, hvordan man holder sig stærk, sund og glad og undgår den værste ...

SUND PÅ HALVVEJEN

[Læs mere ...](#)