

Helsematilde PDF

Matilde Trobeck



Forside mangler

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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Matilde Trobeck

ISBN-10: 9788763840538

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2393 KB

BESKRIVELSE

En personlig og inspirerende sundhedsbog fra den populære blogger Helsematilde. Matilde Trobeck, aka Helsematilde, nægter at ligge under for idealer for, hvordan en kvinde skal se ud, hvor meget kvinder må spise, og hvordan kvinder i det hele taget bør opføre sig. Fem kilo mere eller mindre er lige meget, og selv om man er vild med at træne, kan man sagtens drikke sig i hegnet fredag aften. Nu kommer Helsematilde med en bog til sine følgere og alle andre, der trænger til motivation til en sund, legende, lystbetonet og helt ufanatisk livsstil. Bogen består af korte tekster om bl.a. hvad Matilde får ud af at træne, hvordan hun motiverer sig selv, om at spise når man er sulten, om ikke at sammenligne sig selv med andre og meget andet. Derudover er bogen fuld af opskrifter på morgenmad, frokost, madpakkemad, aftensmad, desserter, snacks og drikkevarer - og en lang række af Matildes yndlingsøvelser. Bogen er gennemillustreret i lækkert layout af Louise Lyngbo med indbydende fotos af Stine Heilmann. ”Jeg har på egen krop mærket, hvilken forskel en stærk krop kan gøre, når livet forandrer sig på et splitsekund.” (citater fra bogen)

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Du kender måske Helsematilde som den populære blogger, der meget banalt - og det mener jeg positivt - skriver om at leve sundt uden at være fanatisk.

www.kopk.dk

"Helsematilde" giver inspiration til en sund og ufanatisk hverdag og er en hjælp til dig, der dagligt kæmper for at leve op til idealerne.

HELSEMATILDE

[Læs mere ...](#)