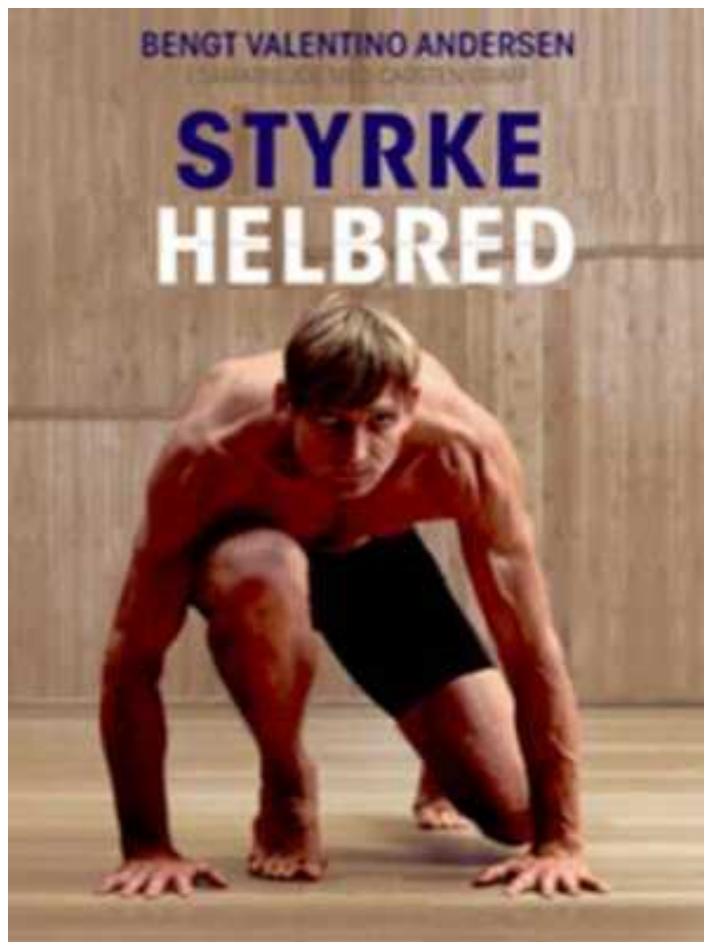


## **Styrke og Helbred PDF**

**Carsten Graff**



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Carsten Graff  
ISBN-10: 9788799403462  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3615 KB

**BESKRIVELSE**

Mød grundlæggeren af Body-sds. Kendt som behandler af bla. X Factor dommerne samt mange andre fremstående kunstnere. Bengt er uden tvivl Danmarks mest efterspurgte kropsterapeut. Vær med når han coacher, behandler, underviser og hør hans bud på hvordan man håndterer en lang række almindelige livsstilssygdomme og problematikker. I bogen tager Bengt en række emner under behandling og fortæller blandt andet om hvordan man forholder sig til sundhed, velvære, træning, søvn, kost, ernæring, tilstedevær, balance, selvudvikling og om hvordan man bruger åndedrættet korrekt. Ifølge Bengt er et sundt liv ikke et liv hvor man udvikler sig efter de idealer mange af os har lært at stræbe efter igennem vores opvækst, men et liv hvori det enkelte menneske udvikles på sine egne præmisser.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb 'Modstandsgruppen Hvidsten' bog nu. »Måske er vi i en nøddeskal det vågnende Danmark« - Niels Fiil, medlem af Hvidstengruppen ...

Derfor kontaktede han ejeren af Hvidsten Kro, Marius Fiil, ... Efter en mislykket aktion anført af modstandsgruppen Holger Danske med Bent Fauerschou-Hviid, ...

## STYRKE OG HELBRED

[Læs mere ...](#)