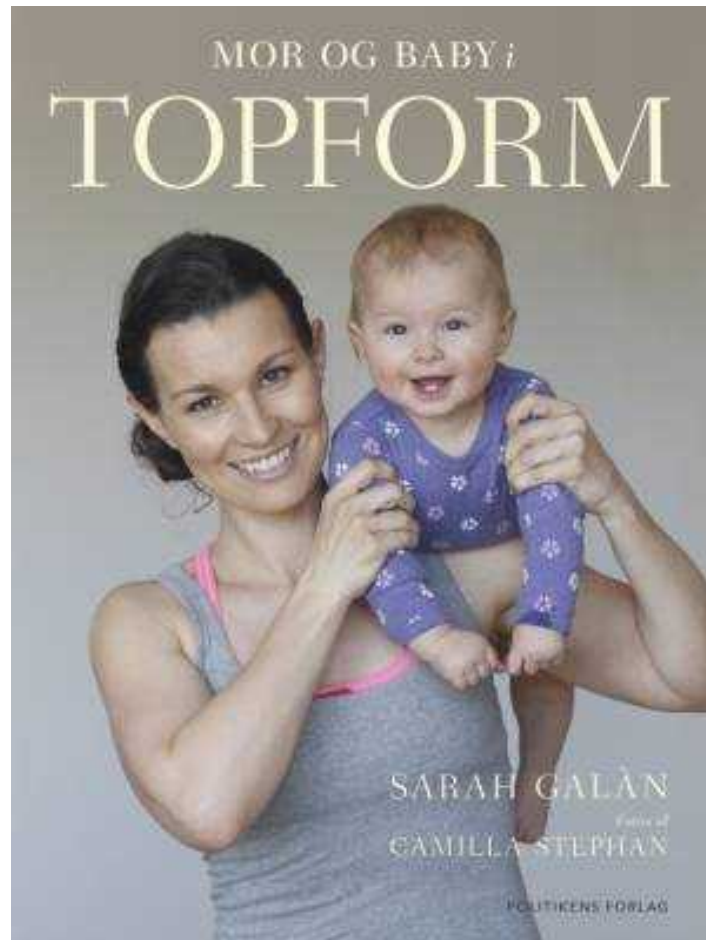


Mor og baby i topform PDF

Sarah Galán



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Sarah Galán
ISBN-10: 9788740019773
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3365 KB

BESKRIVELSE

Med denne nye bog om efterfødselstræning derhjemme og på gåturen med barnevognen får nybagte mødre hjælp til at genvinde en stærk krop og til at fylde de første 12 måneder med sundhed, glæde og øget energi. Bogen indeholder et væld af enkle træningsøvelser, der hjælper en til at komme i form efter fødslen på en nem måde – både fysisk og mentalt. Øvelserne, som nøje er tilpasset kroppen måned for måned efter fødslen, fungerer for både mor og barn. Mange af dem kan man således lave med eller ved siden af sit barn, så de bliver en del af en leg og samtidig stimulerer barnets udvikling. Læseren er i trygge hænder. Bag bogens professionelle vejledning står Sarah Galán, nybagt mor, uddannet fitnessinstruktør og journalist med speciale i sundhed. Sarah har allieret sig med fysioterapeuten Lene Raadkjær Jørgensen, der har specialiseret sig i børns motoriske udvikling og sansestimulering, og som står bag bogens tumleøvelser, samt Rikke Holm-Nielsen og Lærke Rau, der bl.a. arbejder som personlige trænere i fitnessbranchen med speciale i efterfødselstræning. Hver del af bogen begynder med kapitlerne Dig og Dit barn. Her får man baggrundsviden om den udvikling, der sker i den pågældende periode, og som ligger til grund for de efterfølgende træningsøvelser der, som månederne går, ganske langsomt bliver lidt mere krævende. Om forfatteren: Sarah Galán (f. 1979) er uddannet journalist fra RUC og arbejder som selvstændig journalist med speciale i sundhed, træning og kost. Hun skriver artikler for en række magasiner, heriblandt I FORM, Aktiv Træning, Femina, Move by Femina, Lime og Vores Børn. Sideløbende har Sarah siden 1999 arbejdet i både den danske og den internationale fitnessbranche som fitness- og holdinstruktør og som underviser på internationale træningsuddannelser for instruktører. I sommeren 2014 blev Sarah og kæresten Casper forældre til Isabel.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb Mor og baby i topform. Med denne nye bog om efterfødselstræning derhjemme og på gåturen med barnevognen får nybagte mødre hjælp til at genvinde en ...

Læs »Mor og baby i topform« af Camilla Josefine Stephan, Sarah Galán online på Bookmate - Med denne nye bog om efterfødselstræning derhjemme og på gåturen ...

Mor og baby i topform. 1,162 likes · 1 talking about this. Mor og baby i topform er en bog fra Politikens Forlag, der kan bruges af nybagte mødre og...

MOR OG BABY I TOPFORM

[Læs mere ...](#)