

## **Liv i kroppen PDF**

**Mette Gammeltoft**



Forside mangler

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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Mette Gammeltoft

ISBN-10: 9788763846073

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2468 KB

**BESKRIVELSE**

En 'falckkasse' fuld af nemme og overkommelige øvelser, der let kan passes ind i dagligdagen. De vil bare tage et par minutter hver, og man vil opdage, at de små øvelser har en forbløffende stor virkning. Væk flyver spændinger, hovedpine, muskelsmerter, og i stedet oplever man et øget velvære og arbejdsglæde. Små øvelser i hverdagen kan gøre underværker og have stor virkning på det kropslige velbefindende. Uanset om man sidder foran computerskærmen på et kontor, fylder varer på hylderne i et supermarked, arbejder på et stillads, kører taxa, lastbil eller bus, har kroppen brug for at slippe af med de spændinger, som ensformige arbejdsbevægelser medfører. Bag Liv i kroppen står to garvede bevægelsesmennesker. Virkelig en bog, man skal dele med andre. Pressen skriver: »Nemme og meget overkommelige øvelser, der hver især tager et par minutter og derfor nemt kan passes ind i en travl hverdag. Øvelserne er velillustrerede. Skal helt bestemt ligge på mit skrivebord som en daglig reminder om at få løsnet kroppen op« – Conni Boll Christensen, Lektør

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Liv I Kroppen bog: - Små øvelser i hverdagenEn'falckkasse' fuld af nemme og overkommelige øvelser, der let kan passes ind i dagligdagen. De vil...

En'falckkasse' fuld af nemme og overkommelige øvelser, der let kan passes ind i dagligdagen. De vil bare tage et par minutter hver, og man vil opdage, at de små ...

Og som om det ikke skulle være nok, er det regnen, der giver os vore afgrøder, og som dermed sørger for alt liv på Jorden. ... Vand kan rense kroppen, ...

## LIV I KROPPEN

[Læs mere ...](#)