

## **Urkraft PDF**

**Chris Macdonald**

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



Forfatter: Chris Macdonald

ISBN-10: 9788756772075

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3905 KB

**BESKRIVELSE**

Et harmonisk liv kræver, at du har et fysisk og mentalt overskud. Det er kernen i det enkle, men slagkraftige budskab, som har gjort Chris MacDonald til en af landets mest populære formidlere. Mange danskere elsker hans humoristiske facon og evne til at motivere til en sundere livsstil uden løftede pegefingre. Nu kommer endelig hans længe ventede bog, hvor i hans sundhedsfilosofi er præsenteret i en let tilgængelig, men fagligt velfunderet form. Ved at have fokus på fire vigtige faktorer - mentalitet, træning, kost og restitution - kan du øge din sundhed og forbedre dit velvære hele livet. Bogen er spækket med Chris Macdonalds inspirerende træningsprogrammer, kostråd og mentale indsigter, så læseren får rig hjælp til at give tilværelsen et boost af energi.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Urkraft. 2.2K likes. URKRAFT er samlingspunktet for hele landets unge kunst- og kulturmagere.

Urkraft i Skellefteå - ett av norra Sveriges mest framgångsrika företag när det gäller att vägleda människor till nya jobb och möjligheter.

Urkraft er det tredje album fra viking metal-bandet Thyrfing som blev udgivet i 2000 gennem Hammerheart Records. På nogen udgaver af albummet er der et ...

## URKRAFT

[Læs mere ...](#)