

Søgeord: download Træn dig til en bedre fødsel pdf bøg, Træn dig til en bedre fødsel mobi, Træn dig til en bedre fødsel epub online gratis, Træn dig til en bedre fødsel torrent, Træn dig til en bedre fødsel læses online, digitaliseret Træn dig til en bedre fødsel pdf

Træn dig til en bedre fødsel PDF

Rim El Sammaa-Aru



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Rim El Sammaa-Aru

ISBN-10: 9788771709957

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4321 KB

BESKRIVELSE

OBS! BOOKS ON DEMAND UDGIVELSE Tillykke! Du er gravid og går måske og smiler indeni over alt det, der venter dig forude. Du har muligvis prøvet det før og ved, hvad der venter dig, eller også er du på vej ud på en helt ny rejse. En graviditet er for de fleste fyldt med forventninger, stor lykke og kærlighed til det ufødte barn. Denne bog er skrevet med hjertet og et oprigtigt ønske om, at du som gravid kan finde svar på, hvordan du kan træne under din graviditet. For fysisk aktivitet kan være afgørende under en graviditet i forhold til at forebygge svangerskabssukkersyge og andre livsstilssygdomme. Undersøgelser viser en sammenhæng mellem problemer under graviditeten, overvægt, inaktivitet, og at det nyfødte barn fødes med symptomer på sundhedsmæssig belastning. Derfor er det vigtigt for dig, der er gravid, at have fokus på fysisk aktivitet. Bogen motiverer dig til daglig træning til gavn for både dig og dit ufødte barn. Ingen kan tage ansvar for dit liv – og det, du bærer i dig! – andre end dig selv. De 100 øvelser i bogen er lette at gå til, i fitnesscentret, hjemme hos dig selv og i svømmehallen. Træn dig til en bedre fødsel!

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Rim El Sammaa-Aru, Titel: Træn dig til en bedre fødsel, Pris: 53,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Paperback

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Træn dig til en bedre fødsel af Rim El Sammaa Aru, Rim El-Sammaa Aru og Rim El Saamma-Aru

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier Biografier og Erindringer Digte Dyr og Natur Engelske Bøger Historie og Samfund Hobby og Fritid Humor Hus og Have Mad ...

TRÆN DIG TIL EN BEDRE FØDSEL

[Læs mere ...](#)