

## Den hele kvinde PDF

**Lotte Rye Arndal**



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Lotte Rye Arndal

ISBN-10: 9788770551151

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2667 KB

## BESKRIVELSE

Umiddelbart skulle man tro, at der var langt fra moderne strømlinede kvinder til ordet inkontinens. Ikke desto mindre har mange unge kvinder problemer med en svag bækkenbund, og det kommer ikke blot til udtryk ved, at de har svært ved at holde på vandet, men medfører også andre gener. Det gælder derfor for alle kvinder om at træne bækkenbunden op, og det kan heldigvis lade sig gøre, da bækkenbunden er en muskel. Den personlige træner Lotte Rye Arndal giver i sin bog gode forslag til øvelser, som kan styrke underlivet. Styrken i bækkenbunden handler ikke kun om at holde tæt, men også om vores sexliv. Kontakten til kønsorganerne sker nemlig via bækkenbunden. Når vi aktiverer de seksuelle organer, aktiverer vi også bækkenbunden. Og har man en slap bækkenbund, har det også indflydelse på den seksuelle tilfredsstillelse. Derfor vil en styrkelse af bækkenbunden give meget større seksuel nydelse.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

[www.kopk.dk](http://www.kopk.dk)

Læs om Den hele kvinde (Bog) af Lotte Rye Arndal og ISBN er 9788770551151. Bog er til salg og findes i hardback, paperback eller hæftet; hos Boggade findes bog pris ...

På forløbet den hele & frie kvinde er følelsen af frihed og glæde i centrum, både mentalt, fysisk og følelsesmæssigt. Det er et trygt og livsbekræftende ...

## DEN HELE KVINDE

[Læs mere ...](#)