

Mænd, motion og myter PDF

Torben Bremann



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



Forfatter: Torben Bremann

ISBN-10: 9788771087543

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4059 KB

BESKRIVELSE

Mænd, motion og myter - hvad skal der til, og hvad virker? Torben Bremann, der er forfatter til flere bøger om bl.a. Tai Chi og anatomi, har skrevet en bog om, hvad der skal til for at få os mænd i gang. Vi ved godt, at vi burde røre os lidt mere og måske spise lidt anderledes. Men hvad kan motivere os til at ændre opførsel? Torben Bremann tager udgangspunkt i sine egne erfaringer med de hundredvis af mænd, han har vejledt gennem årene. Det handler om at sætte sig et mål, men det handler også om at få aflivet nogle af myterne om, hvor meget eller hvor lidt der skal til. Det handler om, hvilke områder, du bør have fokus på, hvis du vil lægge din livsstil om, og i sidste ende om, hvordan du får livslængde og livskvalitet til at følges ad.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

En bog om, hvad der skal til for at få os mænd i gang. Vi ved godt, at vi burde røre os lidt mere og måske spise lidt anderledes. Men hvad kan motivere os til at ...

Mænd, motion og myter - hvad skal der til, og hvad virker? Torben Bremann, der er forfatter til flere bøger om bl.a. Tai Chi og anatomi, har skrevet en bog om, hvad ...

Den type spørgsmål og myter forsøger to forskere at gøre os klogere på i bogen '100 myter om motion og ... at være stærke som mænd, både i forhold ...

MÆND, MOTION OG MYTER

[Læs mere ...](#)