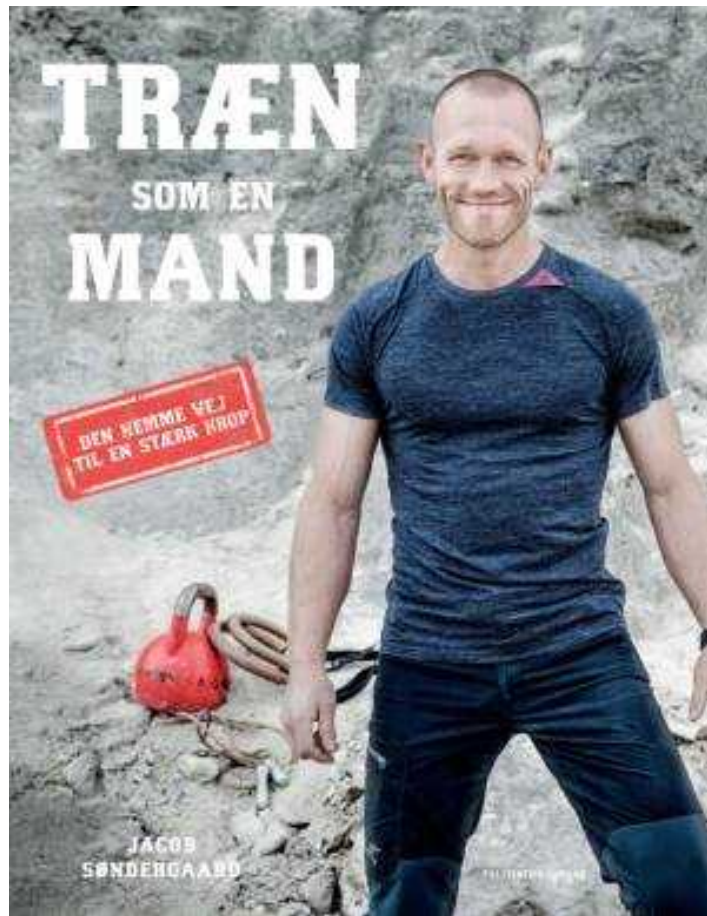


Træn som en mand PDF

Jacob Søndergaard



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



Forfatter: Jacob Søndergaard

ISBN-10: 9788740022995

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1103 KB

BESKRIVELSE

Er dine hofter bredere end skuldrene? Er der røget for mange kilo på sideben og mave? Bliver du lettere forpustet? Og har du brug for inspiration, der kan få dig til at leve sundt? Jacob Søndergaard er en af landets mest erfarne personlige trænere. Han har specialiseret sig i at træne alt fra erhvervsledere til elitesportsfolk og blev i vinteren 2015 kendt som manden, der på tv fik fem jyske håndværkere til på drastisk vis at ændre livsstil. Med denne bog skubber han dig i gang med træningen, så du kan få en stærkere krop og blive mere stolt af dig selv. Det hele begynder med restitution. Først når søvnen er på plads, og smerterne fra ømme led og gamle ”krigsskader” er væk, vil din hjerne være klar til forandringer. Dernæst kan du gå i gang med at grave ind til sixpacken og finde de store biceps frem. Bogen kaster dig ud i hård maskulin træning med sved og mandehørm. Den introducerer dig også til et gennemtestet kostforløb, hvor du hver dag får lov til at spise dig mæt, samtidig med at du taber dig kilo for kilo. Du skal arbejde for at nå resultaterne. Men du kommer til at elske udfordringen. Om forfatteren: Jacob Søndergaard er personlig træner og har de sidste 13 år specialiseret sig i at afholde foredrag, kurser, sundhedsuger og skræddersyede workshops i virksomheder, organisationer og netværks- og ledergrupper. Han har gennemført over 2000 1:1 trænings-/coachingsessioner af ledere fra erhvervslivet og eliteatleter, og senest har han været træner for de Rigtige Mænd på DR1 med over 1 mio. seere pr. udsendelse.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Træn som en mand af Jacob Søndergaard. Læs om bogen på forhandlerens website... ...Læs anmeldelser og køb bogen billigt.

Træn Som En Mand Når jeg ikke fedter rundt og snitter pinde i skoven med mine rovdyr, kravler jeg rundt i klatrehallen med mit ældste yngel og...

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Træn som en mand og en masse andre bøger til en god pris.

TRÆN SOM EN MAND

[Læs mere ...](#)