

Søgeord: download Åndedrættet - stress, søvn og slank pdf bøg, Åndedrættet - stress, søvn og slank mobi, Åndedrættet - stress, søvn og slank epub online gratis, Åndedrættet - stress, søvn og slank torrent, Åndedrættet - stress, søvn og slank læses online, digitaliseret Åndedrættet - stress, søvn og slank pdf

Åndedrættet - stress, søvn og slank PDF

Lotte Paarup



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



Forfatter: Lotte Paarup
ISBN-10: 9788771084894
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1371 KB

BESKRIVELSE

Bliv slank, bekæmp søvnløshed og stress, gennem at have et godt åndedræt Et dårligt åndedræt kan betyde manglende energi, større risiko for sygdomme, fysiske skavanker, et anspændt følelsesliv og meget andet. Et godt åndedræt fungerer derimod som et indre brusebad – og det har helbredende egenskaber. Bogen forklarer ganske enkelt, hvad et godt og et dårligt åndedræt vil sige. Du bliver meget klogere på, hvorfor det har så stor betydning at have et velfungerende åndedræt – og ikke mindst hvorfor det skal have opmærksomhed og trænes. Bogen giver helt konkrete øvelser, du kan bruge i hverdagen og under mere målrettet træning. Lotte Paarup brænder ganske enkelt så meget for emnet, at du ikke kan lade være at følge med.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Se billigste Åndedrættet - stress, søvn og slank, Paperback Laveste pris kr. 99,- blandt 10 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du ...

Biografier og Erindringer Digte Dyr og Natur Engelske Bøger Historie og Samfund Hobby og Fritid Humor Hus og Have Mad & Gastronomi ...

Bliv slank, bekæmp søvnløshed og stress, gennem at have et godt åndedræt Et dårligt åndedræt kan betyde manglende energi, større risiko for sygdomme, fysiske ...

ÅNEDRÆTTET - STRESS, SØVN OG SLANK

[Læs mere ...](#)