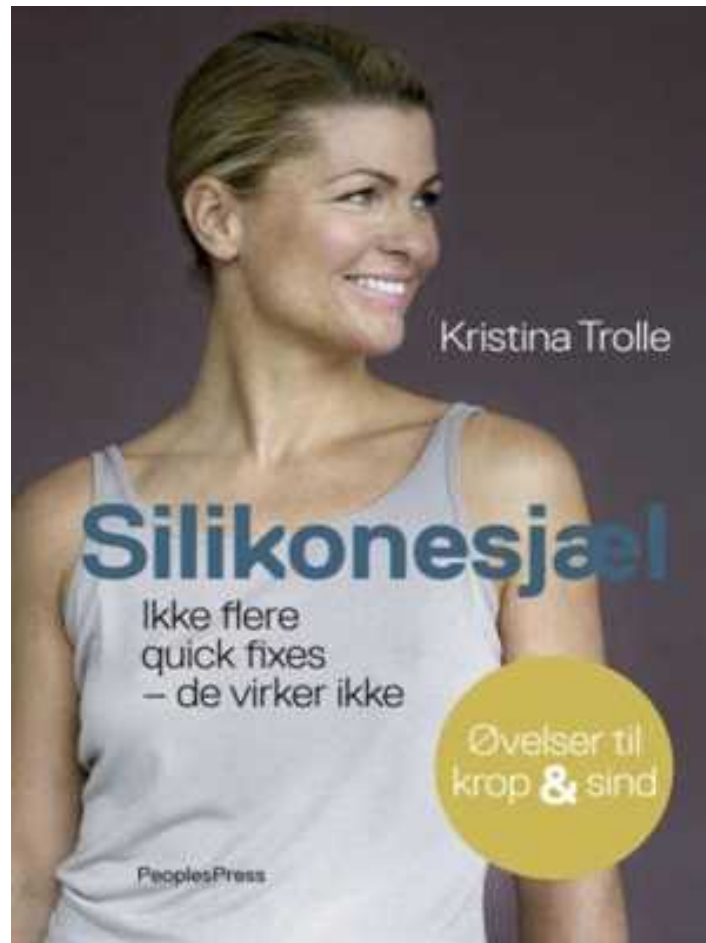


Silikonesjæl PDF

Kristina Trolle



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



Forfatter: Kristina Trolle
ISBN-10: 9788771592283
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1099 KB

BESKRIVELSE

SUNDHED · BALANCE · KVINDELIV · KROP & SIND Det er muligt at droppe slankekure, dyrk motion uden tvang og leve et liv, som du har lyst til. Du er ikke den eneste kvinde i verden, der ikke kan få livet til at hænge sammen. Kristina Trolle lærer dig redskaberne til et slow fix, der giver en sundere balance i det lange løb. I bogen finder du selvværdsøvelser, der værner mod negative tanker og styrker dit indre, og feminine øvelser, der toner kroppen og giver en stærk kerne. Det ruster dig mod en travl og presset hverdag - og til at finde ro i kaos. Kristina Trolle er personlig træner og har udviklet de to koncepter TransformU og BarreFusion. I bogen finder du begge koncepter - også via QR-koder, der viser videoer af øvelserne i et naturligt flow. **YOGA · BALLET · PILATES**

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb Silikonesjæl - E-bog her. Silikonesjæl - E-bog af Kristina Trolle. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog & Mystik - selvudvikling ...

Silikonesjæl: Ikke flere quick fixes - de virker ikke (Forfatter: Kristina Trolle, Forlag: People'sPress, Format: epub, Type: e-bog, ISBN: 9788771592290)

Silikonesjæl bog: - Ikke flere quick fixes - de virker ikkeSUNDHED · BALANCE · KVINDELIV · KRC & SIND Det er muligt at droppe sl...

SILIKONESJÆL

[Læs mere ...](#)