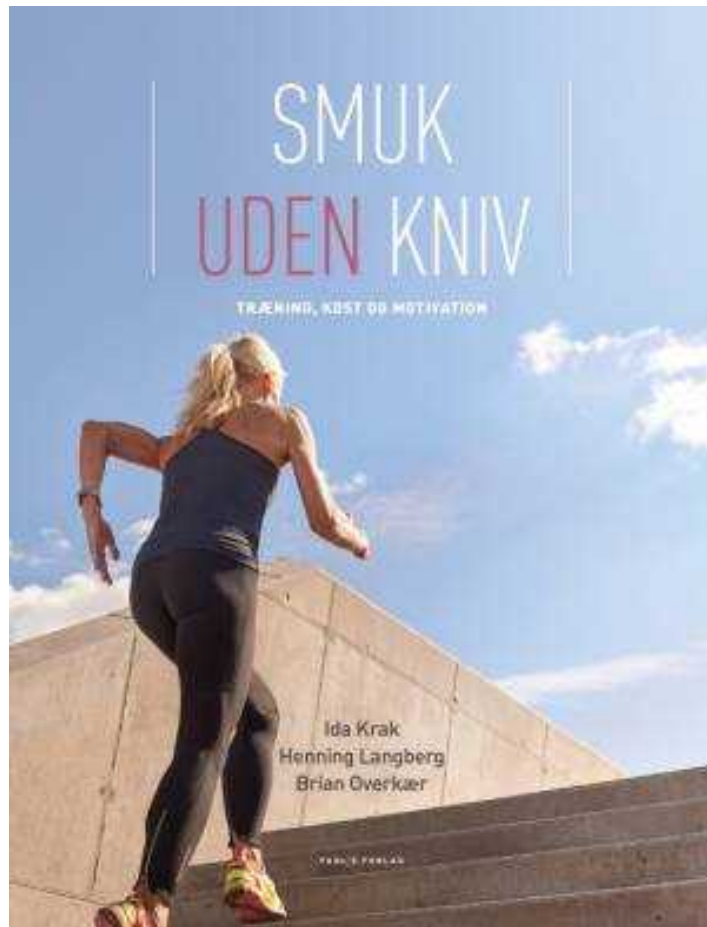


Smuk uden kniv PDF

Brian Overkær



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



Forfatter: Brian Overkær
ISBN-10: 9788777498923
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2122 KB

BESKRIVELSE

Vi bliver alle påvirket af indtryk og formaninger om, hvordan vi skal se ud – dagen lang, livet igennem. Plastikkirurgi er blevet noget ”man bare får gjort” i jagten på skønhed og evig ungdom, men det er ikke altid uden bivirkninger. ”Smuk uden kniv” præsenterer et alternativ til det hurtige plastikkirurgiske fix: Sved på panden og god kost kan omsættes til langtidsholdbar skønhed, og ”bivirkningerne” er øget sundhed og glæde! Det handler om, hvad du spiser, hvordan du træner, og hvorvidt du er motiveret. Med en kombination af kostomlægning og inspirerende træningsøvelser, der kan laves både derhjemme og i det fri, henvender bogen sig både til begynderen, den øvede og eliteudøveren. Den tilbyder konkrete værktøjer, så du kan finde ud af, hvad du vil forandre, og hvordan du motiverer dig til at nå dine mål. Bogens forfattere er Ida Krak, personlig træner og Z-health-terapeut, Henning Langberg, dr.med., foredragsholder og professor ved Center for Sundhedsmotivation på Københavns Universitet, og Brian Overkær, fysioterapeut og forfatter til flere bøger om træning og motivation.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Santoku er en klassisk japansk kniv med et kort, ... Pris uden abonnement ... Processen med de mange lag giver ikke alene en smuk overflade, ...

Denne træningsbog vil vise dig, hvordan du får en flot, trimmet og sund krop - uden plastikkirurgi. 'Smuk uden kniv' præsenterer en langsigtet og holdbar ...

I det nye nummer af Costume, der udkommer på torsdag, kan du finde en stor guide til ansigtsløft uden kniv. ... hvordan du får en smuk hud, ...

SMUK UDEN KNIV

[Læs mere ...](#)