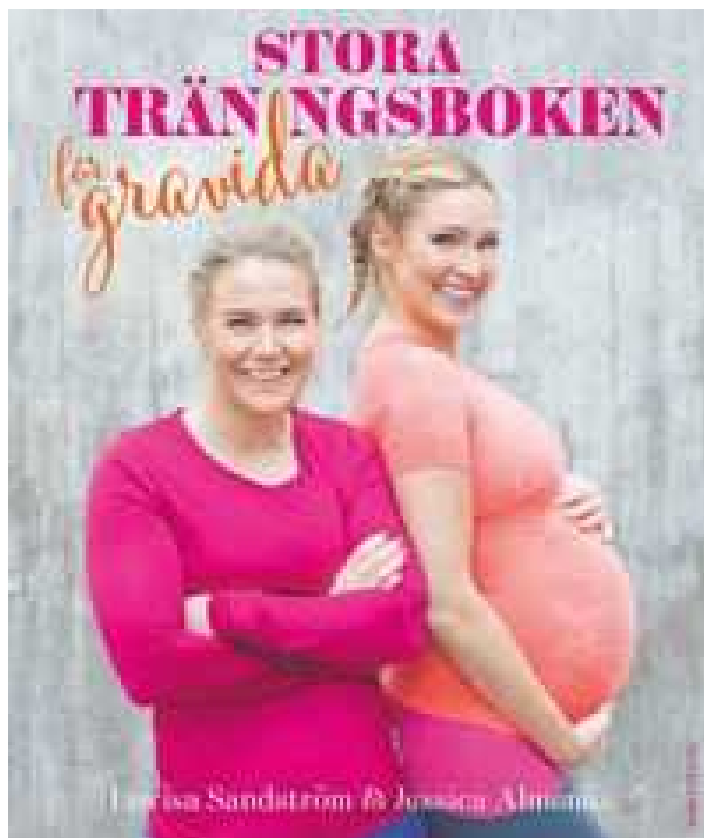


Tags: Stora träningsboken för gravida bok pdf svenska; Stora träningsboken för gravida ladda ner pdf e-bok; Stora träningsboken för gravida las online bok; Stora träningsboken för gravida MOBI download; Stora träningsboken för gravida epub books download; Stora träningsboken för gravida e-bok apple

Stora träningsboken för gravida PDF E-BOK

Lovisa Sandström



Författare: Lovisa Sandström

ISBN-10: 9789113081007

Språk: Svenska

Filstorlek: 2587 KB

BESKRIVNING

Vill du också lära dig mer om din kropp och känna dig stark under hela din graviditet? När du tränar dig igenom graviditeten lägger du en god grund för förlossningen och den första tiden som mamma, samt ökar ditt psykiska välbefinnande. Här får du lära dig de bästa och mest skonsamma övningarna inom både styrka, rörlighet och kondition. Träningsprogrammen är anpassade efter vilken trimester du befinner dig i och rymmer tre olika nivåer. Målet är rörelse, inte prestation. Ta del av fakta och tips från träningscoach Lovisa Sandström om vilka träningsformer som är extra lämpliga för dig som är gravid, samt råd för att hantera smärta och förebygga besvär i vardagen. Boken går också igenom vanliga myter och sanningar kring träning för gravida. Genom dagboksanteckningar och bilder direkt från vardagen får du som läsare följa med på hela resan genom Jessica Almenäs graviditet. Hon bjuder på många inblickar och egna erfarenheter kring exempelvis konditionsträning, träningskläder för gravida, tankar kring yoga, kost och vikt och om att starta igen efter förlossningen. Du behöver inte själv vara någon träningsexpert, men kanske blir du en på köpet!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Stora träningsboken för gravida - tradera.com

Stora träningsboken för gravida är den bästa graviditetsträningsbok jag läst. Det känns rejäl, inspirerande och rolig att läsa, eftersom den är så personlig.

Stora träningsboken för gravida - Bokmässan

Träning när du är gravid kan vara svårt. Hur hårt kan man träna? Hur länge kan man träna? Finns det träning som är farlig? I nya "Stora träningsboken för ...

Stora träningsboken för g... | Jessica Almenäs - bokborsen.se

Sökruta för att söka efter böcker, e-medier och annat som biblioteket erbjuder. Avancerad sök Sök

STORA TRÄNINGSBOKEN FÖR GRAVIDA

LÄS MER