

Tags: Må väl! : 75 krönikor om hälsa e-bok apple; Må väl! : 75 krönikor om hälsa MOBI download; Må väl! : 75 krönikor om hälsa ladda ner pdf e-bok; Må väl! : 75 krönikor om hälsa bok pdf svenska; Må väl! : 75 krönikor om hälsa las online bok; Må väl! : 75 krönikor om hälsa epub books download

Må väl! : 75 krönikor om hälsa PDF E-BOK

Karin Leoson



Författare: Karin Leoson
ISBN-10: 9789177854449
Språk: Svenska
Filstorlek: 1028 KB

BESKRIVNING

Tänker du på dieter och träningstrender när du hör ordet hälsa? Det gör inte Karin Leoson. Hon menar att hälsa är att känna sig obegränsad. Att kunna leva sin fulla potential på flera plan: Fysiskt, psykiskt, emotionellt och andligt. För detta behöver vi förstå helheten. Det räcker inte med en quick fix på ett område, vi måste se sambanden och få förståelse för många olika aspekter av både kropp och själ. Med ett enkelt språk och i krönikeform skriver hon om stress, sömn, emotionell kompetens, hållning, balans i livet, träning, förändringsprocesser och mycket mer. En livsguide för välmående, ett gott sällskap i hängmattan eller soffhörnet. Boken är en sammanställning av de hälsokrönikor som Karin har skrivit i Gotlands lokala annonsblad, illustrerad med fotografier av författaren.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Alla mår bra av ett rörligare samhälle - SKL

Må väl! 75 krönikor om hälsa Av Karin Leoson. Omstart shared Hela kroppen's photo. October 12, 2018 · Hela kroppen. October 10, 2018 · Instagram ·

Krönikor | Välj hälsa

hälsa och vårt välmående. Läs ... Nästan 75 procent av alla feta kvinnor anger graviditet som utlösande ... se min krönika om inflammation): "Det är väl ...

"Läsarna älskar oss" | Aftonbladet

De mår dåligt men får inga svar av sjukvården. ... En lektion i att åldras väl ... Här hittar du information om hur du kontaktar de olika avdelningarna ...

Må väl! : 75 krönikor om hälsa

LÄS MER