

Tags: Heja, Heja! ladda ner pdf e-bok; Heja, Heja! bok pdf svenska; Heja, Heja! las online bok; Heja, Heja! MOBI download; Heja, Heja! e-bok apple; Heja, Heja! epub books download

Heja, Heja! PDF E-BOK

Martina Haag



Författare: Martina Haag
ISBN-10: 9789164203892
Språk: Svenska
Filstorlek: 1905 KB

BESKRIVNING

Andaktsfullt sätter jag på mig springkläderna. Jag tänker börja försiktigt och inte göra det klassiska nybörjarmisstaget. Många sticker ju ut och tokspringer två mil det snabbaste de kan, kräks, gråter och hatar löpning resten av livet. Jag tänker börja på helt motsatt sätt. Jag ska springa enormt långsamt idag, och bara hålla på tills jag känner att det inte är kul längre, tills det gör ont eller blir obehagligt. Jag ska testa hur långt jag orkar springa utan att stanna, och sen kan jag gå tillbaks hem igen. Bra. Brabrabra. Tolv minuter! Jag sprang i tolv minuter utan att stanna. Fan, vad jag är bra. I morgon blir det tretton. Det måste gå. Kan jag tolv, så måste jag kunna tretton. Heja, heja! är en peppande löparbok för folk som tänker att de är för gamla/tjocka/trötta/ointresserade av att börja springa. Om hur du tar dig från att orka springa i tolv minuter, till att genomföra ett marathon och vara glad hela vägen. Heja, heja! är Martina Haags sjunde bok. Hennes roman Underbar och älskad av alla filmatiserades med Martina i huvudrollen och gick direkt upp som etta på biotoppen och guldbaggenominerades till biopublikens pris. Martina bor med man och fyra barn i Bromma. Hennes böcker har hittills sålt i över 850 000 exemplar. "På ett oefterhärmligt Haagskt sätt får du veta hur du kan gå från trött lunkare till att faktiskt genomföra ett maraton. Peppande och humoristiskt guidas vi genom med- och motgångar, och en runda i spåret känns nästan lockande." Marie-Louise Lidén, Må Bra "Känner man för att få lite uppbackning i motivationen och lite idéer om hur man ska förverkliga det här löparlivet kan man läsa den här." Tilde de Paula, TV4 Nyhetsmorgon "Heja, heja är en krönikesamling om löpning i vardagslivets ekorrhjul med en stor dos igenkänning." Emma Rodling, Östersunds-Posten

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Heja on the App Store - itunes.apple.com

Nyheter om ett samhälle för alla. Kan en tidning få läsaren att må bättre? Vi tror det! Som anhörig till barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning får ...

OM — Heja Livet

Hur kan vi göra mest gott för så många som möjligt? Det är grundfrågan bakom Effektiv Altruism, en filosofi och rörelse som växer sig allt starkare världen ...

Heja, Heja! - Martina Haag - Pocket | Bokus

Heja! Heja! Heja! (engelska: The Freshman) är en amerikansk komedifilm från 1925 i regi av Sam Taylor och Fred Newmeyer. Filmen fick en slags fortsättning i Åh ...

HEJA, HEJA!

LÄS MER