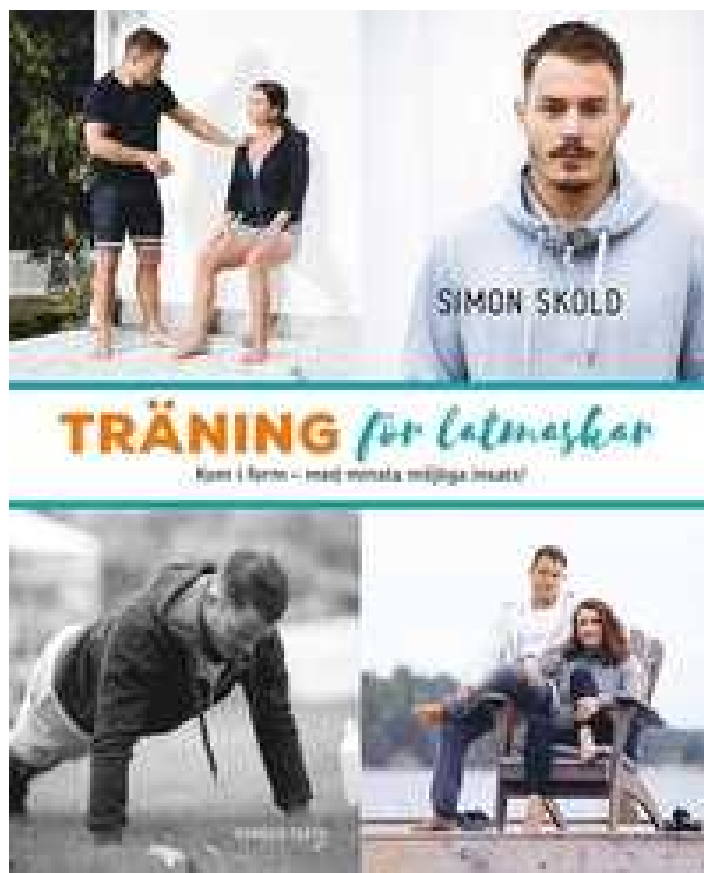


## Träning för latmaskar PDF E-BOK

Simon Sköld



Författare: Simon Sköld  
ISBN-10: 9789174248036  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2452 KB

## BESKRIVNING

Är du en latmask som hatar och alltid har hatat att träna? Som har testat allt och ändå inte har hittat din grej? Men som trots allt inser att lite motion nog kan vara bra? Då har Simon Sköld, mångårig PT och elitidrottare, lösningen för dig. Han har ju till och med lyckats omvända den lataste av de lata: sin partner Camilla Läckberg. I Träning för latmaskar berättar Camilla Läckberg med stor ärlighet och igenkänning om hur hon med Simons hjälp har hittat sin träningsform och sin motivation. Och Simon delar med sig av alla tips och tricks du kan behöva för att äntligen ta klivet från latmask till motionär. Boken är indelad i tre kapitel som handlar om mål och motivation, om att skapa en vana och om tillfredsställelsen i att känna att träningen får dig att må bättre och orka mer. Varje kapitel innehåller enkla och effektiva övningar som du kan göra framför TV:n samtidigt som du kollar på favoritsåpan, i trädgården medan barnen leker eller helt enkelt där det passar dig bäst. Varje kapitel avslutas med Simons bästa tips på vad du kan göra och hur du kan tänka, och vad du ska undvika att göra. Totalt presenteras 21 övningar för hela kroppen och sex olika träningsprogram - för den helt otränade och för den som kommit lite längre. Träning för latmaskar är boken som kan få dig i form - med minsta möjliga insats, och få dig att behålla den resten av livet. Eller som Camilla själv uttrycker det: ?Om jag, den lataste av de lata utan någon som helst träningsvana under mina första 40 år, kan komma igång och träna - ja, då kan baske mig alla göra det!?

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**PT:n Simon Sköld: "20 minuter träning räcker" - sportamore.se**

Simon: Senaste året har de hänt väldigt mycket i livet inte bara att jag fått en dotter, har även skrivit min första bok. För det är jag riktigt stolt.

**Träning för latmaskar - Böcker - CDON.COM**

Pris: 108 kr. danskt band, 2017. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Träning för latmaskar av Simon Sköld (ISBN 9789174248036) hos Adlibris. Fraktfritt över ...

**Träning för latmaskar kom i form med minsta möjliga insats ...**

Beskrivning. Kom i form - med minsta möjliga insats! Är du en latmask som hatar och alltid har hatat att träna? Som har testat allt och ändå inte har hittat ...

TRÄNING FÖR LATMASKAR

***LÄS MER***