

Tags: Promenera mera - Liten klokbok för gubbar som vill må bättre bok pdf svenska; Promenera mera - Liten klokbok för gubbar som vill må bättre epub books download; Promenera mera - Liten klokbok för gubbar som vill må bättre ladda ner pdf e-bok; Promenera mera - Liten klokbok för gubbar som vill må bättre e-bok apple; Promenera mera - Liten klokbok för gubbar som vill må bättre las online bok; Promenera mera - Liten klokbok för gubbar som vill må bättre MOBI download

Promenera mera - Liten klokbok för gubbar som vill må bättre PDF E-BOK

Jörgen Widsell

GOOGLA OCH GÅ | HISTORIENS VÄRSTA VANDRARE | PROMENAD-QUIZ

PROMENERA MERA



LITEN KLOKBOK FÖR GUBBAR
SOM VILL MÅ BÄTTRE

LIND&CO

Författare: Jörgen Widsell
ISBN-10: 9789177797524
Språk: Svenska
Filstorlek: 4089 KB

BESKRIVNING

Tanken föddes en regnig oktoberlördag för snart tio år sedan. Vi hade ätit middag. En av oss hade just fullgjort sin sista arbetsdag som anställd, några andra hade redan gått i pension. Vi kände en viss rastlöshet och bestämde oss för att promenera bort den. I den här boken berättar vi varför och hur vi samlas varje måndagsmorgon och promenerar, diskuterar, funderar och avslutar med kaffe och lite hjärngympa. Promenera mera Liten klokbok för gubbar som vill må bättre innehåller tankvärda, lärorika och underhållande texter om nyttan och nöjet i att promenera. Boken innehåller allt från tankar kring hur promenader får dig att må bättre till hur du lär dig promenera med hjälp av Google, hittar bra caféer och hur du kommer igång. Texterna i boken är skrivna av ett troget promenadgäng som ses varje måndag, oavsett väder: Jöran Bengtsson, Anders Gerdin, Bengt Holmquist, Bosse Johansson, Sven Melander, Jan Mosander, Kjell Nilsson, Arne Norlin, Paolo Rodriguez, Lasse Sandlin, Nils Wennberg, Jörgen Widsell, Leif Zetterling samt Mats Örbrink. Promenera mera är en fantastisk presentbok till vänner eller äkta män som behöver få inspiration för att komma igång och återuppväcka sin livslust. Promenader gör gott i själ och hjärta!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

MIN VÄG TILL BÄTTRE HÄLSA: maj 2012

För den som inte kan promenera eller springa ... ändras inte vikten så mycket. Vill du träna och minska ...
För att vi ska må bra som människor är ...

Periodisk fasta - hur och varför? - 56kilo.se - Low Carb, Sunt förnuft ...

Anledningen är att det lätt kan blir lite för mycket av det goda. ... Småätandet är en stor bov till att magen
mår som den gör under julen. ... Promenera mera.

LCHF för gubbar? - Diet Doctor

Gubbar - Shopping Gubbar - Köp och Sälj (8) Gubbar - Shopping (1988) Hittade 1988 produkter. Bild
Objekt Pris Pris; Klättrande Gubbe kylskåpsmagnet - Röd. 129 kr ...

PROMENERA MERA - LITEN KLOKBOK FÖR GUBBAR SOM VILL MÅ BÄTTRE

LÄS MER