

Tags: 30 om dagen : en livsberättelse epub books download; 30 om dagen : en livsberättelse MOBI download; 30 om dagen : en livsberättelse e-bok apple; 30 om dagen : en livsberättelse ladda ner pdf e-bok; 30 om dagen : en livsberättelse las online bok; 30 om dagen : en livsberättelse bok pdf svenska

---

## 30 om dagen : en livsberättelse PDF E-BOK

**Johanna Toftby**



Författare: Johanna Toftby

ISBN-10: 9789187371875

Språk: Svenska

Filstorlek: 4059 KB

## BESKRIVNING

I flera år efter förlusten av sin nyfödde son, Louis, var panikångesten Johanna Toftbys ständiga följeslagare som behärskade hennes liv. Hennes kropp tog också stryk och till slut orkade hon knappt gå runt kvarteret. Hon hade nu fått två friska barn, men i jakten på att bli den perfekta mamman förlorade hon sig själv och var så rädd för allt som kunde hända att hon knappt vågade leva. Vägen från ångesten till ett lyckligt liv började med ett läkarbesök och ett recept på 30 om dagen. Inte 30 tabletter, utan 30 minuters motionI 30 om dagen en livsresa skildrar Johannas förvandling till den starka kvinna hon är i dag. Hennes ledord är att inre och yttre välmående hänger ihop, en filosofi som präglar både bloggen och debutboken. Detta är boken hon själv letade efter när hon som bäst behövde hjälp, stöd och goda råd, utan att finna den.Om författaren:Johanna Toftby är entreprenör och influencer på heltid med en av Sveriges största livsstilsbloggar, johannatoftby.se, där hon inspirerar ca 70 000 läsare varje vecka att leva och må bättre.Johanna Toftby är född 1973 och utbildad till frisör. Hon har två barn och ett i himlen och bor i Skövde. 30 om dagen är hennes första bok.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Fördelarna med att promenera 30 minuter om dagen - Det här är en ...**

Vill du må bättre, bli starkare och gladare? Det räcker med en halvtimmes promenad om dagen. Du sänker blodtrycket, minskar risken för diabetes och slipper ...

### **Toftby Johanna - 30 Om Dagen - En Livsberättelse - (Pocket ... - ginza.se**

En kväll får vi besök av en "En ... salta bad och förhoppningsvis sol. Tema för de olika dagarna blir: Livsberättelser Barn- och ... Forshälla-Sund 30

### **Livsberättelser - INBLICK**

Den 27 oktober 1996 föddes Johannas son Louis. Han var tre månader för tidig. Och bara en dryg timma efter förlossningen så var Louis död. Denna traumatisk

**30 OMDAGEN : EN LIVSBERÄTTELSE**

***LÄS MER***