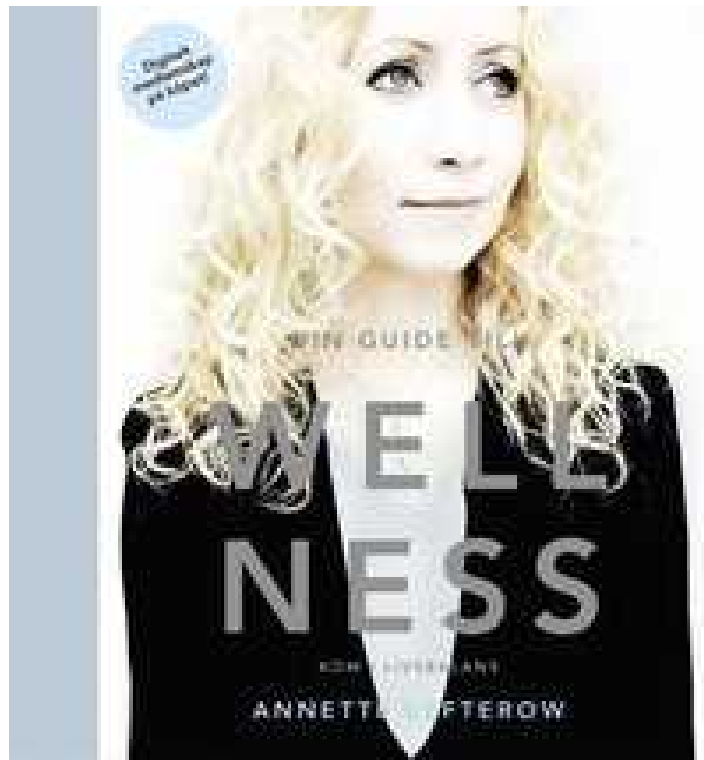


Tags: Din guide till Wellness MOBI download; Din guide till Wellness epub books download; Din guide till Wellness e-bok apple; Din guide till Wellness bok pdf svenska; Din guide till Wellness las online bok; Din guide till Wellness ladda ner pdf e-bok

Din guide till Wellness PDF E-BOK

Annette Lefterow



Författare: Annette Lefterow
ISBN-10: 9789187371752
Språk: Svenska
Filstorlek: 2905 KB

BESKRIVNING

Din guide till wellness är en bok som integrerar traditionell och innovativ hälsa. Läsaren får utöver boken ett medlemskap i den digitala hälsoplattformen, Leterow.com. Innehållet i boken vänder sig till en bred målgrupp och innefattar några av världens mest populära träningsformer och hälsofilosofier. Yoga, pilates, meditation och ayurveda är fyra av åtta delar i boken som alla toppar hälsotrenderna på den globala marknaden. Mat som medicin, träning i vardagen, självbehandling med spa och dans som motion kompletterar de åtta delar som tillsammans utgör Leterow-metoden. Här går författaren på djupet av alla aspekter inom hälsa men lyfter även in nya begrepp och kommande trender så som wellness management, wellness economy, digital hälsa och mindset-meditationer. Det finns ytterligare en dimension av boken som vänder sig till alla åldrar genom wellness för barn och wellness mitt i livet. Den globala wellnessindustrin omsätter idag 3,4 biljoner dollar och egenvården tar mark med produkter som möjliggör resultatenriktad hälsa i vardagen. Den digitala versionen av boken ger läsaren möjlighet att komplettera sina kunskaper inom wellness med filmade fördjupningar i utvalda kapitel, yoga online, pilates online, filmade kurser ibland annat ayurveda och träning med redskap i hemmet. Här erbjuds även dagens wellness tips, wellness-podden, meditation och andra digitala mervärden. Det är 10 år sedan Annette Leterow gav ut sin första bok om wellness och redan då ansågs hon vara före sin tid. Nu har wellness blivit ett starkt och etablerat begrepp inom hälsa. Genom att erbjuda en traditionell bok i kombination med wellness online och digital hälsa ligger hon fortsatt steget före. Din guide till wellness är en tidlös bok som läsaren kan återkomma till i olika skeden av livet för att hitta redskap och verktyg till hälsa och välbefinnande i sin vardag. Digitalt lever boken vidare och uppdateras med nya verktyg. Foto: Peter Orevi

Om författaren Annette Leterow är en ledande expert inom wellness, välkänd hälsoprofil och författare. Med 30 års erfarenhet som pedagog inom träning, yoga, hälsa och dans har hon utvecklat en egen hälsofilosofi, Leterow-metoden, som förenar yoga, pilates, meditation, träning, mat, ayurveda, spa och dans. Hon har gett ut flertalet träningsfilmer och böcker samt ett TV-format, Wellness-skolan. Hennes företag Wellness by Leterow driver en digital hälsoplattform, Leterow.com, med wellness online för privatpersoner och företagskunder samt arrangerar utbildningar i Leterow tränings- och wellnesskoncept.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Eteriska oljor för välbefinnande - Young Living Essential Oils

SPAGUIDE Nu har vi fördubblat antalet spa i vår årliga guide till totalt 50 anläggningar, och i ren eufori har vi valt ut hela sju spa till vår topplista över ...

Wellness-wisdom-wealth.se: Wellness-Visdom-Välstånd - Din guide till ...

Träffa nya vänner vid en original reträtt där du kommer att lära dig, skratta och göra bra saker till din kropp. Denna hälsovård tar inte sig för allvarligt.

T's Wellness Guide to London - The New York Times

Siam Wellness ... Eller vill du bara ladda upp batterierna för att få ut mer av din ... borde de kunna ha fått upp mysfaktorn och fixat till det i ...

LÄS MER