

Mer energi med MUMS PDF E-BOK

Katarina Johansson



Katarina Johansson

Författare: Katarina Johansson

ISBN-10: 9789163756115

Språk: Svenska

Filstorlek: 3534 KB

BESKRIVNING

MUMS - Mat, Umgänge, Motion och Sömn är Katarinas fyra grundpelare i livet för att må bra, hantera vardagen och få energi. I denna bok vägleder hon dig i en positiv, skön anda, och hjälper dig att må bättre både på insidan och utsidan. I boken får du enkla effektiva verktyg för att med små steg och sunt förnuft guidas och inspireras till att förändra små saker i vardagen, som i det långa loppet kan göra stor skillnad. Hälso- och livsstilsråd blir ofta generella utan hänsyn till att vi alla är olika. Med den indiska läkekonsten ayurveda blir denna bok en individuell vägledning för just dig och din personlighetstyp; vata, pitta eller kapha. Du kommer att få många aha-upplevelser och bekräftelser på det du egentligen vet, för du känner dig själv bäst. Du kommer att inse att små steg och intränade beteenden är det som är hållbart för att förbättra din hälsa och livskvalitet, både här och nu och på sikt. "Äntligen en bok som på ett klokt och lättillgängligt sätt beskriver hur var och en av oss kan integrera den ayurvediska läran om hälsa och välbefinnande i vårt dagliga liv. Katarina grundar boken på sin gedigna erfarenhet av den holistiska ayurvediska läran, som har en flertusenårig beprövad erfarenhet på nacken. Hon överbrygger den ayurvediska synen på mat, umgänge, motion och sömn med det vi har lärt oss om kroppen och sinnet genom modern forskning, så det blir förståeligt och användbart i det moderna vardagslivet, och anpassat till var och ens individuella komposition. Läs och bli inspirerad till att ta små men viktiga steg mot bättre hälsa och välbefinnande!" Maria Niemi, Med Dr, forskare inom integrativ vård, Karolinska Institutet och Integrative Care Science Center "Om du är trött på alla pekpinnar om vad du ska göra och vad du ska äta, ska du läsa denna bok! Katarina inspirerar till beteende- och livsstilsförändringar på ett kravlöst sätt och det känns så skönt när man inser att många bäckar små kan leda till en stor hälsosam å - utan större ansträngningar!" Kristin Nööjd, Leg Sjukgymnast, Hälsotrim ABLäs MUMS! Det känns så rätt att ta hänsyn till olika personlighetstyper när det gäller hälsan. Med Katarinas vägledning har jag gjort små, små förändringar som känns riktigt bra. MUMS kommer att bli min lilla uppslagsbok ett bra tag framöver. Ann Lönnberg, Grafisk Formgivare och Livsnjutare, Tydligt i Båstad AB

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Beräkning av avdragsrätt för ingående moms för ett finansbolag ...

Läs mer om hur det fungera att köpa varor till ditt företag och hantera ingående moms. ... Skicka post till någon med skyddade personuppgifter.

Mer energi med MUMS - Johansson Katarina

Buy Mer energi med MUMS by Katarina Johansson (ISBN: 9789163756115) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free delivery on eligible orders.

Privatpersoner som säljer egen solel ska i år börja betala moms

Här kan du läsa mer om energiskatten 2019. Privat; ... Företag med en årsförbrukning upp till 150 000 kWh hittar aktuella ... Dels kan du spara energi, ...

Mer energi med MUMS

LÄS MER