

Tags: Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) epub books download; Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) MOBI download; Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) bok pdf svenska; Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) ladda ner pdf e-bok; Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) las online bok; Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) e-bok apple

Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) PDF E-BOK

Oskar Lindberg, Maribel Leander Lindberg



Författare: Oskar Lindberg, Maribel Leander Lindberg

ISBN-10: 9789155257620

Språk: Svenska

Filstorlek: 1555 KB

BESKRIVNING

Hur kan vi få ihop ekvationen med arbete, familj och träning så ofta som möjligt? Hemligheten ligger i att vi lär oss att den bästa träningen är den som blir av och det spelar ingen roll om det bara blir 15, 30 eller 60 minuters träning. För varje träningspass får vi en ökad förbränning både under och efter passet. Om du genomför 30 minuters löpträning var tredje dag förbränner du 36 600 kcal/år. Det motsvarar 5,5 kg fettväv. På 3 år kan du behålla din normalvikt men även gå ner eller upp 16,5 kg. Att bära på 16,5 extrakilon är tungt. Genom att faktiskt genomföra träningspasset har du inte bara ökat din förbränning utan håller även på att skapa dig en god vana som leder till viktnedgång, ökad självkänsla och en starkare och sundare kropp. Idén med den här boken är att hjälpa dig att ta rätt beslut och förändra ditt beteendemönster och få till det där träningspasset oftare. För att vägleda dig till framgång har författarna skapat en modell som bygger på roliga program med olika tidsåtgång/intensitet, en KBT-baserad coachingmetod och en belöningstrappa där du själv bestämmer hur du premierar dig själv när du nått ett mål. Med boken Träna och maxa din förbränning tar du dig till dina mål enklare, snabbare och roligare. Skrivna av Jonas Lissjanis och Gustav Ström, författarna till storsäljarna Träna med gummiband och Träna med balansboll, samt Sofia Grenevall, kbt-terapeut och personlig tränare.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Vatten och salt PDF E-BOK - appetite4life.org

Här fortsätter artikeln 21 enkla genvägar som ökar din förbränning: 10. Maxa på morgonen. ... Träna dig starkare och slankare ...

Träna med gummiband (bok+gummiband) - Jonas Lissjanis, Gustav Ström ...

Den här utgåvan av Träna med gummiband (bok+gummiband) är slutsåld. ... Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) Jonas Lissjanis, ...

Träna med gummiband (bok+kartong) - Köp böcker, spel och ...

Hur kan vi få ihop ekvationen arbete, familj och träning? Genom att faktiskt genomföra träningspasset har du inte bara ökat din förbränning utan skapar dig en ...

Träna och maxa din förbränning (bok+kartong)

LÄS MER