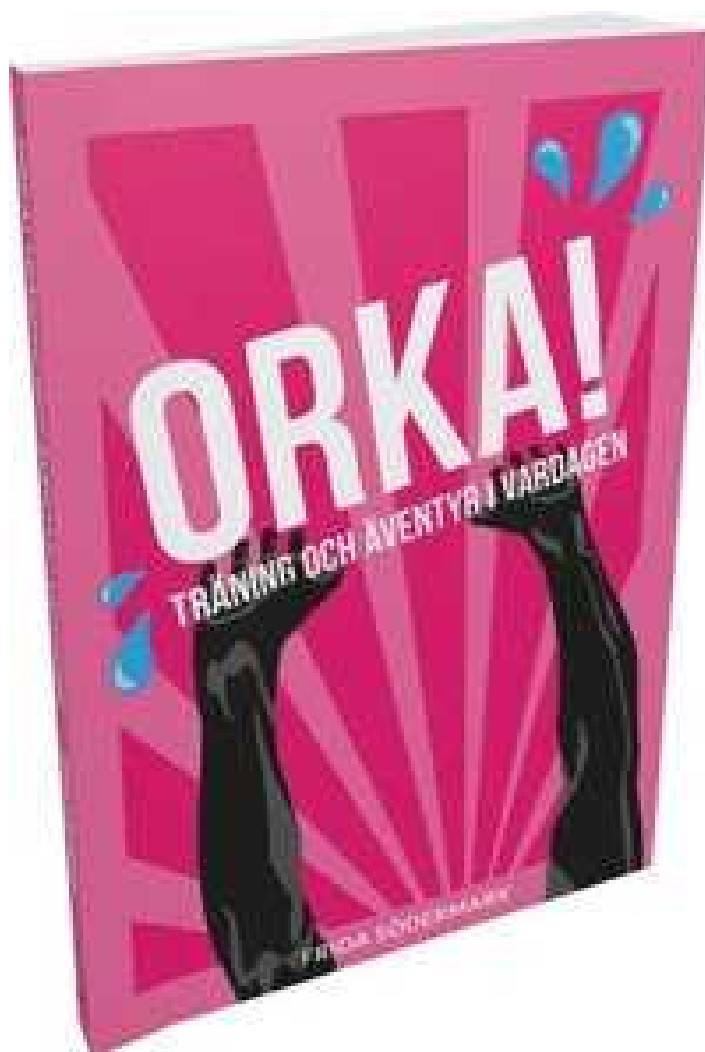


Tags: Orka! : träning och äventyr i vardagen MOBI download; Orka! : träning och äventyr i vardagen e-bok apple; Orka! : träning och äventyr i vardagen epub books download; Orka! : träning och äventyr i vardagen las online bok; Orka! : träning och äventyr i vardagen bok pdf svenska; Orka! : träning och äventyr i vardagen ladda ner pdf e-bok

Orka! : träning och äventyr i vardagen PDF E-BOK

Frida Södermark



Författare: Frida Södermark

ISBN-10: 9789186951184

Språk: Svenska

Filstorlek: 3388 KB

BESKRIVNING

Men orka. Det hör man ofta bland dagens ungdomar. Faktum är att det handlar just om det. Att orka. Du ska orka hela livet och för att göra det behöver du börja nu. Du behöver inte satsa allt och bli elitidrottare. Den stora frågan är vilka förändringar du kan göra för att må bra nu - och om 30 år. Frida Södermark är elitlöparen som föreläser om hur vi kan få in mer träning, äventyr och livsglädje i våra liv. Boken du håller i din hand är fylld av tips och inspiration, både för otränade och vana motionärer. Här delar hon även med sig av de faktorer och historier som gjort henne till den löpare, person och företagare hon är. "Boken ORKA! tar träning och löpning till en ny nivå för många av oss. Till en nivå där det handlar om mer än löparupplevelser, hälsa och hur man når sina mål. Boken handlar om så mycket mer. Den handlar om balans i livet, om att må bra och om att leva livet på ett sätt så man känner sig tillräcklig, lycklig och samtidigt hinner med sig själv."- Anders Selling, VD Vasaloppet 2012-2015 "Lättsam läsning som ger energi."- BG Nilensjö, Magasin Spring "Orka! är en behändig, lättsam och inspirerande bok i en serie av små snabbblästa böcker på temat Kunskap på nolltid. [...] Södermark krånglar inte till det och nördar inte in sig på detaljer. En trevlig bok för den som behöver en extra injektion till träningen - främst löpningen."- Kajsa Sandin, BTJ-häftet 11/2016 "Läsning som inspirerar. Nu har jag bestämt mig för att göra en "svensk klassiker". Hoppsan!"- Erika Werme, HR support i Östergötland AB "Fridas löparäventyr är imponerande och boken är inspirerande, utan att snöa in på detaljer."- Johan Frodin, Contracting Manager Johnson Controls "Boken är fylld av tips och inspiration, både för otränade och vana motionärer"- Nollelva---Det här är en bok för dig som är intresserad av motivation, träning, hälsa, mål, löpning, jämvikt i livet, energi, äventyr, möjligheter, livsglädje och kost.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Orka! : träning och äventyr i vardagen - Frida Södermark - Häftad ...

Distanser och Äventyr Min träning, min vardag - nu som nybliven mamma. onsdag 29 mars 2017. Håller kanske på och vakna En liten sammandrag om mamma vardagen just nu.

Orka! : träning och äventyr i vardagen - Frida Södermark - böcker ...

Frida är författare till ORKA! Träning och äventyr i vardagen, en bok fylld av tips och inspiration, både för otränade och vana motionärer.

Ryggträning - stärker dig i vardag och träning

Pris: 141 kr. häftad, 2016. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Orka! : träning och äventyr i vardagen av Frida Södermark (ISBN 9789186951184) hos Adlibris.

ORKA! : TRÄNING OCH ÄVENTYR I VARDAGEN

LÄS MER