

Tags: Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram ladda ner pdf e-bok; Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram las online bok; Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram epub books download; Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram MOBI download; Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram bok pdf svenska; Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram e-bok apple

Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram PDF E-BOK

Jessica Almenäs, Lovisa Sandström



Författare: Jessica Almenäs, Lovisa Sandström

ISBN-10: 9789113066646

Språk: Svenska

Filstorlek: 1287 KB

BESKRIVNING

Att föda barn är en av de mest omvälvande upplevelserna i en kvinnas liv. Allt förändras - naturligtvis kroppen och rutinerna, men också hela livet. Att ta hand om sig blir också därför ännu viktigare. Lofsans mammaträning - skriven av den erfarna PT:n Lovisa "Lofsan" Sandström - är den första träningsboken som ser helheten i en nybliven mammas liv, och som kombinerar konkreta, effektiva träningsprogram med frågor om mammarollen och livsförändringar. I tydliga och utförliga träningsprogram med avstamp i vad som händer i kroppen under graviditeten och efter förlossningen, guidar Lovisa oss till hur vi tränar säkert, skadefritt och i en lämplig takt. En bok för dig som vill bli en stark och stolt mamma på dina egna villkor.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Bra restauranger kungsholmen: Lofsans mammaträning skapa formen med ...

Lofsans mammaträning: skapa formen med kompletta träningsprogram är en bok om mammaträning efter en graviditet. Att föda barn är en av de mest omvälvande ...

Lofsans mammaträning : sk... | Lovisa Sandström | 266 SEK

Hitta och köp böcker av Lovisa Sandström här. I vårt sortiment hittar du Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram och 4 andra ...

Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram av ...

Lofsans mammaträning: skapa formen med kompletta träningsprogram. Lovisa Sandström (Norstedts förlag, 2015). Pris: 199 kronor, köp här. KÖP. Nästa bild. KÖP.

**LOFSANS MAMMATRÄNING : SKAPA FORMEN MED KOMPLETTA
TRÄNINGSPROGRAM**

LÄS MER