

Tags: Moderna skor - plågade fötter : insikter och träning för en friskare fot las online bok; Moderna skor - plågade fötter : insikter och träning för en friskare fot MOBI download; Moderna skor - plågade fötter : insikter och träning för en friskare fot ladda ner pdf e-bok; Moderna skor - plågade fötter : insikter och träning för en friskare fot bok pdf svenska; Moderna skor - plågade fötter : insikter och träning för en friskare fot epub books download; Moderna skor - plågade fötter : insikter och träning för en friskare fot e-bok apple

Moderna skor - plågade fötter : insikter och träning för en friskare fot PDF E-BOK

Martina Johansson



Författare: Martina Johansson

ISBN-10: 9789198334517

Språk: Svenska

Filstorlek: 1537 KB

BESKRIVNING

Det moderna skomodet får oss att glömma vad meningen med våra fötter egentligen är och hur en frisk fot ser ut. De flesta av oss föds med friska, starka och livfulla fötter, och ingen skulle komma på tanken att ifrågasätta den vackra solfjäderformade foten hos ett nyfött barn - att få tag i fotformade barnskor är därför inte heller svårt. Men sedan händer något. När fötterna växer och kräver större storlekar tappar plötsligt skon sin fotform. Den smalnar av framtill vid tårna, där den friska foten är som bredast, och inte sällan får skon en klack som lyfter upp hälen och rubbbar hela fotens och kroppens balans. De fotformade skorna är borta, och nu börjar ofta problemen - inte bara i själva foten. Den legendariska danska rörelsepedagogen Helle Gotved visar i denna klassiska bok vilka problem de som använder moderna och anatomiskt felaktiga skor kan råka ut för, och vad vi själva genom några få minuters enkel men daglig träning kan göra för att återfå de fötter vi en gång föddes med - de friska, starka och livfulla fötterna utan smärta. Boken är lättillgänglig och rättfram och fylld med bilder, illustrationer och förklaringar som beskriver hur en fot egentligen ska se ut och kännas, vilken rörlighet den ska ha, och sist men inte minst, hur en sko på fotens villkor ska se ut - kort sagt, hur du undviker att få plågade fötter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Moderna skor - plågade fötter: insikter och träning för en friskare fot ...

Gör en bra affär på Moderna skor - plågade fötter: insikter och träning för en friskare fot (Pocket, 2017)
Lägst pris just nu 56 kr bland 5 st butiker.

Moderna skor - plågade fötter : insikter och träning för en friskare ...

Moderna skor - plågade fötter insikter och träning för en friskare fot

Sko Outlet REA/Billiga - alltidrea.se

Helle Gotved is the author of Ha' det bedre med fødderne (3.00 avg rating, 1 rating, 1 review), Moderna skor - plågade fötter (3.00 avg rating, 1 rating,...

MODERNA SKOR - PLÅGADE FÖTTER : INSIKTER OCH TRÄNING FÖR EN FRISKARE FOT

LÄS MER