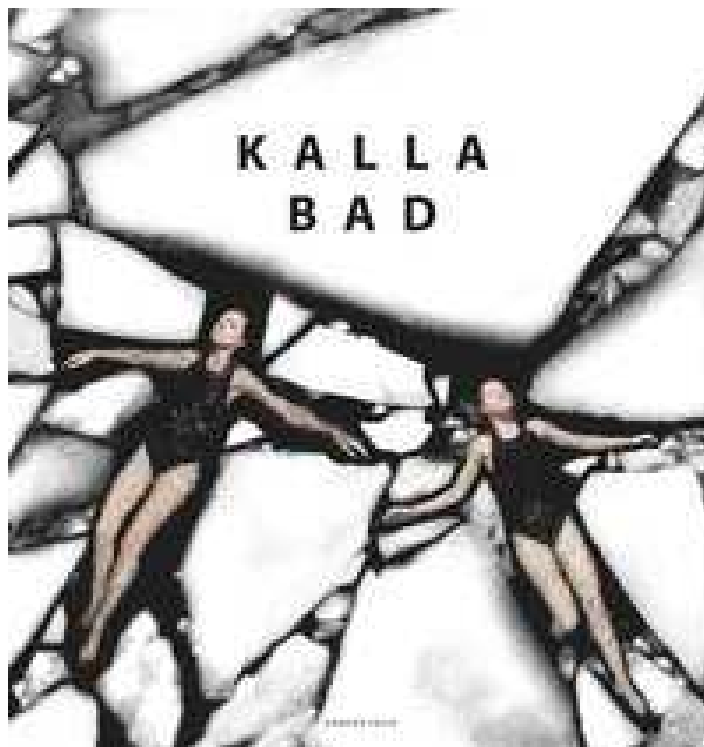


Tags: Kalla bad epub books download; Kalla bad e-bok apple; Kalla bad MOBI download; Kalla bad ladda ner pdf e-bok; Kalla bad las online bok; Kalla bad bok pdf svenska

---

## **Kalla bad PDF E-BOK**

**Maria Helander, Anna Hallén Buitenhuis**



Författare: Maria Helander, Anna Hallén Buitenhuis

ISBN-10: 9789174249552

Språk: Svenska

Filstorlek: 2639 KB

## BESKRIVNING

Du behöver inte vara naturmänniska, träningsentusiast eller hälsofanatiker för att börja bada kallt. Allt du behöver är en gnutta nyfikenhet och en vilja att uppleva något annorlunda och starkt. Njut av kicken efter ett kallt bad och läs om alla de positiva effekter kalla bad har på både kroppen och humöret. Bada på landet eller i stan, alla kalla bad har sin tjusning. Ett salt bad i havet har en uppiggande inverkan och ett bad i en stilla sjö verkar lugnande, ett dopp i en djup och klar tjärn ger extra närhet till naturen och ett isande vinterbad ger ny energi. Men vad behöver man? Får man doppa huvudet? Och hur blir man snabbast varm igen efter ett kallt bad? Det och många andra frågor får du svar på i den här inspirerande boken, full av starka och vackra bilder i nyskapande form. En annorlunda hälsobok för dig som vill uppleva något alldeles extra.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Kalla bad - Linda Ahlgren - akademibokhandeln.se**

Knastrande snö, mörka skogstjärnor och stormigt hav. Ett vinterbad kan ske på många sätt - men det finns något som alla kalla bad har gemensamt, de ger oss

### **Kalla bad sätter fart på må-bra-hormonerna - DN.SE**

Beskrivning. Du behöver inte vara naturmänniska, träningsentusiast eller hälsofanatiker för att börja bada kallt. Allt du behöver är en gnutta nyfikenhet och ...

### **Kalla bad och spa lockar i Varberg | SvD**

Traditionen med kalla och varma bad går långt tillbaka i tiden. I Varberg byggde man på 1820-talet en flytande bassäng för kalla havsbad i hamnen.

***LÄS MER***