

Tags: Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt bok pdf svenska; Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt epub books download; Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt las online bok; Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt e-bok apple; Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt ladda ner pdf e-bok; Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt MOBI download

Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt PDF E-BOK

Monika Björn



Författare: Monika Björn
ISBN-10: 9789113083797
Språk: Svenska
Filstorlek: 1661 KB

BESKRIVNING

Nämn ordet klimakteriet och de flesta tänker på något negativt. Men så behöver det inte vara! Författaren och träningsexperten Monika Björn skriver om hur vi själva kan påverka vårt välmående. Stark genom klimakteriet är en inspirationsbok för aktiva kvinnor som vill ta makten över sin egen hälsa. En positiv bok som visar att det finns hopp - och att det finns många saker man själv kan göra för att må bättre under en för många tuff tid i livet. Boken vänder sig framför allt till de som upplever milda till medelsvåra symptom under klimakterietiden. För kvinnor som lider av svåra besvär betonar boken vikten av att inte vänta med att söka experthjälp. För ett år säkert, förr eller senare hamnar hälften av befolkningen här och då är det bra att veta vad du kan göra åt de vanligaste besvären. Stark genom klimakteriet ger praktiska tips och råd om hur du kan lindra klimakteriebesvär med fysisk aktivitet och träning som kan utföras i princip var som helst. De tre områdena kondition, styrka och rörlighet med yoga ingår i boken, liksom den viktiga avslappningen med andningsövningar och enklare meditation.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Stark genom klimakteriet: fysiskt, psykiskt, mentalt by Monika Björn

Nämn ordet klimakteriet och de flesta tänker på något negativt. Men så behöver det inte vara! Författaren och träningsexperten Monika Björn skriver om hur vi ...

Stark genom klimakteriet - Livsenergi

Vet du skillnaden på personer som är mentalt starka och personer som bara drar på sig en ... Stark genom klimakteriet: fysiskt, psykiskt, mentalt. Annons: ...

Recension: Stark genom klimakteriet av Monika Björn - Just nu - Just här

Stark genom klimakteriet : Fysiskt - Psykiskt - Mentalt Författare Monika Björn Förlag ... Stark genom klimakteriet : Fysiskt - Psykiskt - Mentalt Författare ...

STARK GENOM KLIMAKTERIET : FYSISKT, PSYKISKT, MENTALT

LÄS MER