

Fit & framgångsrik PDF E-BOK

Barbara Johnson



Författare: Barbara Johnson

ISBN-10: 9789186691769

Språk: Svenska

Filstorlek: 2506 KB

BESKRIVNING

Överallt möts vi av träningstips, kostråd och tips om hur vi ska leva ett sunt liv. Allt medan jobb och familj tar en stor del av vår tid. Pr-konsulten Caroline Lidman ställde sig frågan Går det att kombinera en vältränad och hälsosam kropp med en framgångsrik karriär och ett fungerande socialt liv? Resultatet blev denna bok. Här presenteras tio svenskar som samtliga har lyckats förena karriären med hård träning och en sund livsstil. Var och en tar med Caroline och läsaren på ett träningspass där han eller hon delar med sig av sina knep för att få livspusslet att gå ihop. De vi möter är: entreprenören Douglas Roos som tillbringar mycket tid i kampsportslokalen. Sportreportern Anna Brolin som hinner med en hel del träning trots resor över hela världen. Bank- vd:n Martin Tiveus som varvar livet som nybliven pappa med en massa skidåkning. Vd:n Marie Söderqvist som flera gånger har gjort en svensk klassiker. Ekonomijournalisten Carolina Neurath som varvar sitt arbete på tidningen med löpning och hästar. Juristen Jerker Öhrfeldt som kombinerar jobbet med att göra en Ironman. Vd:n Per Kjellander som förenar familj och jobb med både löpning och gym. Ad:n Tove Langseth, trebarnsmamma och maratonlöpare. Marknadschefen Emma Stjernlöf som bestiger berg. Caroline, som var nominerad 2013 till Årets Rookie inom pr-branschen på Spinngalan, har studerat kommunikation vid Uppsala Universitet och Berghs School of Communication, och arbetat på Star PR, Mafioso och Edelman. Nu arbetar Caroline på byrån Springtime. 2011 gav hon ut boken Mediakåt.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Lidman caroline - fit & framgångsrik - (flexband) - böcker - Ginza.se

Fit & Framgångsrik ska besvara frågan om det går att arbeta hårt och samtidigt hinna träna mycket. Det är en guide i hur man får ihop livspusslet ...

FIT och Framgångsrik. Boken + mina egna tips.

Redan 2011 släppte Springtimes projektledare Caroline Lidman, 24, sin första bok Mediakåt. I förra veckan släpptes hennes andra bok Fit & framgångsrik som ...

Fit & framgångsrik - Roos & Tegner

Pr-konsulten Caroline Lidman ger den 23 oktober ut boken "Fit & Framgångsrik" på förlaget Roos & Tegnér. I boken berättar flera mediebranschprofiler ...

LÄS MER