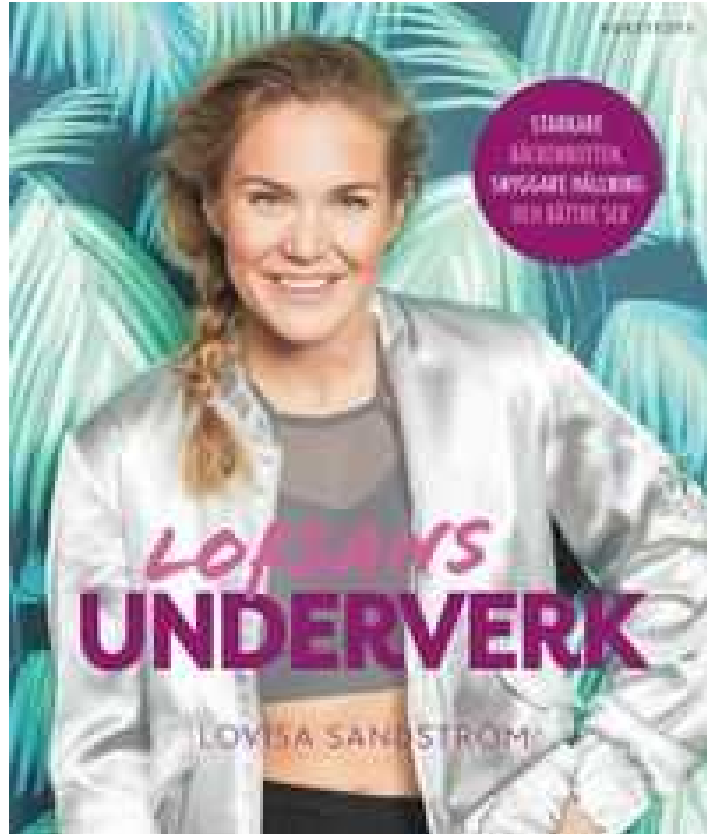


Tags: Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex ladda ner pdf e-bok; Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex las online bok; Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex MOBI download; Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex e-bok apple; Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex epub books download; Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex bok pdf svenska

Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex PDF E-BOK

Lovisa Sandström



Författare: Lovisa Sandström

ISBN-10: 9789113078892

Språk: Svenska

Filstorlek: 1524 KB

BESKRIVNING

Många kvinnor lider i det tysta av problem med bäckenbotten. Sällan lyfts den delen av kroppen fram, annat än i samband med graviditet och förlossning. Men kvinnans bäckenbotten är en nyckelmuskel till ökad livskvalitet inom många områden i livet. I Lofsans underverk får du veta hur du kan träna upp din bäckenbotten och de inre magmusklerna - för bättre välmående och hälsa. Och bäckenbotten är något som alla kan och bör träna dagligen, oavsett om du har problem eller inte. Boken ger konkreta tekniker för hur du kan träna upp din bäckenbotten på ett effektivt och lättförståeligt sätt. Den ger kunskap, träningsprogram och inspiration i en och samma bok. Genom träningen kan du få plattare mage, ökad sexuell njutning, bättre hållning samt åtgärda inkontinens. Boken är uppdelad flera delar; Bål och bäckenbotten i vardagen, När något ger bekymmer, i gymmet och vid konditionsträning. Den innehåller ett stärkande bootcamp för bäckenbotten och de inre magmusklerna; ett tolv veckors träningsprogram som gör dig stark inifrån och ut!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

25+ bästa Bäckebotten idéerna på Pinterest | Diastasis recti övningar ...

I boken "Lofsans underverk - starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex" tar Lovisa Sandström upp några riskgrupper, ...

Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex

Lofsans underverk. Undertitel: starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex. Av: ... starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex, ...

Lofsans underverk : Starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex

I Lofsans underverk ... I Lofsans underverk får du lära dig hur du enkelt kan träna upp din bäckenbotten och ... snyggare hållning och bättre sex!

Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex

LÄS MER