

Jag börjar på måndag PDF E-BOK

Russ Harris



Författare: Russ Harris
ISBN-10: 9789127136038
Språk: Svenska
Filstorlek: 4741 KB

BESKRIVNING

När börjar man sitt nya liv och tar tag i alla gamla dåliga vanor? I morgon, på måndag, efter nyår. Sällan just nu i alla fall. Men vilken kick när man lyckas! Charlotta Lithman tackade med vanda ja till DN:s fråga om hon ville bli coachad av två experter för att ta nya hälsotag i september 2012. Experterna var medicinjournalisten Gunilla Eldh och hjärnforskaren Martin Ingvar som tillsammans skrivit bl.a. Hjärnkoll på vikten. Med hjälp av dem och deras bok fick Charlotta en helt vanlig, lätt överviktig, ganska nyskild, tämligen stressad person strax över 40hjärnkoll på nya mat- och träningsvanor. Om vägen dit har man kunnat läsa i DN och i hennes roliga personliga blogg. I sin bok Jag börjar på måndag delar Charlotta med sig av kunskap och tips och berättar om det som fungerat för henne på vägen till bättre hälsa och lägre vikt. Fokus ligger på att må bra och inte på hur mycket vågen visar. En personlig, lättläst bok för dem som läst Hjärnkoll på vikten och för dem som ännu inte läst den. Känslan i boken är att det inte är så svårt att komma i form: För kan hon så kan jag. "Rolig bok om vardagsliv och träning." Ur bloggen Att leva med smärta "...pepping till egna försök." Journalisten...pepping till egna försök. Journalisten

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hemma på Sjuan: "Jag börjar på måndag"

Vi människor är fulla med ursäkter. Det är för varmt för att träna. Det är för blåsig för promenaden. Man har ju semester och då ska man unna sej.

Jag börjar på måndag - Böcker - CDON.COM

När börjar man sitt nya liv och tar tag i alla gamla dåliga vanor? I morgon, på måndag, efter nyår. Sällan just nu i alla fall. Men vilken kick när man lyc

Jag börjar på måndag... - fdensammamamman.se

När börjar man sitt nya liv och tar tag i alla gamla dåliga vanor? I morgon, på måndag, efter nyår. Sällan just nu i alla fall. Men vilken kick när man lyckas!

JAG BÖRJAR PÅ MÅNDAG

LÄS MER