

Tags: Smygträna : varje minut gör skillnad ladda ner pdf e-bok; Smygträna : varje minut gör skillnad bok pdf svenska; Smygträna : varje minut gör skillnad MOBI download; Smygträna : varje minut gör skillnad las online bok; Smygträna : varje minut gör skillnad epub books download; Smygträna : varje minut gör skillnad e-bok apple

Smygträna : varje minut gör skillnad PDF E-BOK

Leila Söderholm



Författare: Leila Söderholm

ISBN-10: 9789113090429

Språk: Svenska

Filstorlek: 3473 KB

BESKRIVNING

Man kan lätt förledas att tro att alla andra människor tränar, men sanningen är att det är få av oss som motionerar tillräckligt. De flesta av oss är mer eller mindre stillasittande, vilket påverkar vår hälsa negativt på en mängd olika sätt. De goda nyheterna är dock att även den lättaste träningen, den minsta rörelsen, gör skillnad. Om den blir av. I den här boken visar Leila Söderholm hur vi med små steg kan bryta stillasittandets effekter och förbättra hjärt-kärlhälsan. Och hon har nya forskningsresultat att luta sig mot. Här hittas fascinerade fakta, enkla övningar och korta träningsprogram. Genom att utnyttja några av de små pauserna i vardagen till att röra oss kan vi starta viktiga processer i kroppen, och varje minut spelar roll. Leila säger: "Träningstrenderna kommer och går men det som alltid finns kvar är hur vi rör oss i vår vardag. Tidigare har denna typ av rörelse inte riktigt räknats som något av värde men idag visar forskningen tydligt att skillnaden är enorm om vi får in mer rörelse i vardagen."

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Söderholm leila - smygträna - varje minut gör skillnad - (inbunden ...**

Pris: 199 kr. Inbunden, 2019. Finns i lager. Köp Smygträna : varje minut gör skillnad av Leila Söderholm på Bokus.com.

LIBRIS - Smygträna

Man kan lätt förledas att tro att alla andra människor tränar, men sanningen är att det är få av oss som motionerar tillräckligt. De flesta av oss är mer ...

Smygträna! Enkel vardagsträning du kan göra hemma | ICA Hälsa

Gör tio repetitioner på varje ben varje gång du fyller på din kopp. ... Sista minuten-tips inför Vasaloppet. ... Här är tipsen som gör stor skillnad under loppet.

Smygträna : varje minut gör skillnad

LÄS MER