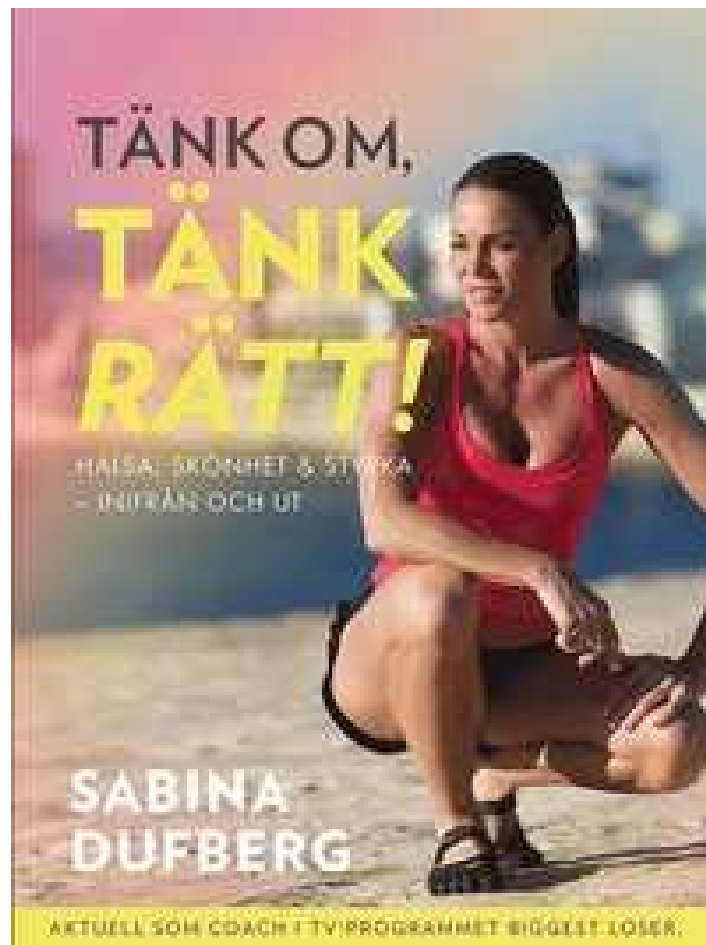


Tänk om, tänk rätt! PDF E-BOK

Sabina Dufberg, Charlotta Flinkenberg



Författare: Sabina Dufberg, Charlotta Flinkenberg

ISBN-10: 9789163611155

Språk: Svenska

Filstorlek: 2944 KB

BESKRIVNING

Är du den som har ordning på din halsa och ditt liv men önskar komma vidare; bli starkare, få bättre resultat av alla slitsamma timmar på gymmet och ditt perfekta kostschema? Eller tillhör du typen som gång på gång bestämmer dig för att ta tag i ditt liv och säger till dig själv: Jag måste börja träna mer, äta bättre, gå ner i vikt, stressa mindre? Är du kanske den som alltid hoppar på varje ny diettrend och sedan hoppar av dem lika snabbt igen? Med boken *Tänk om, tänk rätt!* beskriver hälsocoachen Sabina Dufberg hur du kan nå dina individuella mål med hjälp av vetenskap, tips och konkreta övningar. Boken hjälper dig bokstavligen att ta kontroll över din kropp, inifrån och ut: Elite Brain Training och mindfulness för ett ökat medvetande och inre ro, samt kostråd och träningstips för en hälsosam och stark kropp. Sabina Dufberg är en av de främsta i Sverige inom sitt yrke som tränare och coach och har över tjugo års erfarenhet av branschen. Hon är även en aktiv föreläsare inom träning och halsa. Just nu är Sabina aktuell som träningscoach i tv-programmet *Biggest Loser*. Hon har coachat allt från elitidrottare till rehabiliteringspatienter och den vanliga människan, men fick ständigt frågan hur man når ett bestående resultat. Detta fick Sabina att ta fram Elite Brain Training ett verktyg som hjälper dig att träna ditt fokus och din närvaro, samt hur du kan se träning, kost och mental styrka som en helhet för att uppnå och behålla dina resultat. Den stora förändringen sker på insidan och man måste vara närvarande och medveten i nuet om resultaten ska bestå.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tänk om och tänk rätt om kulturhusen - Åsikt - Enköpings-Posten

Läste Myrstigs inlägg "Världen från två vinklar" och inser att jag håller med i mycket av det som skrivs. Mer och mer så omvärderar jag vad som är ...

Tänk om och tänk rätt - Magasinet Para§raf

Tänk om, tänk rätt!.pdf --- Olga Rönnberg --- 9789163611155 vårdcentraler och liknande som finansieras via skatterna för att driva varje kommun.

Tänk om, tänk rätt — Psykologkompassen

Replik till artikeln i ÖA 30/8 ang. beslut om heltider i Omsorgsförvaltningen.Silvia...

TÄNK OM, TÄNK RÄTT!

LÄS MER