

Tags: Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning epub books download; Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning ladda ner pdf e-bok; Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning MOBI download; Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning bok pdf svenska; Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning e-bok apple; Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning las online bok

---

## **Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning PDF E-BOK**

**Lovisa Sandström**



Författare: Lovisa Sandström

ISBN-10: 9789187553257

Språk: Svenska

Filstorlek: 1268 KB

## BESKRIVNING

Till den gravida kvinnan, mamman, den nyfikne, den kunskapstörstande. Till dig som vill förstå mer om hur graviditeten påverkar kroppen. Gravidkraft handlar om kroppens tillgångar. Om att underhålla kroppen med rörelse, styrka, energi och välmående under graviditet. Emma Regberg Lundborg är fysioterapeut och specialiserad inom kvinnors hälsa. I Gravidkraft väver hon samman fakta om kroppsliga förändringar med praktiska tips och råd till den gravida kvinnan. Boken tar upp fakta från aktuell forskning och utgör en övergripande guide av hur kroppen påverkas samt hur träning och rörelse kan bidra till god hälsa under graviditet.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Gravidkraft - Solna bibliotek**

Barn är sin kropp och det är genom kropp och rörelse som de lär känna sig själva och sin omgivning. Nyare forskning lyfter fram betydelsen av stimulerande och ...

### **Inläring genom rörelse | Nacka kommun**

2017, Häftad. Köp boken Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning hos oss!

### **Gravidkraft - Hälsa genom rörelse och träning - facebook.com**

Jag har illustrerat boken "Gravidkraft: hälsa genom rörelse och träning" av Emma Regberg Lundborg. Boken gavs ut 2017 och är den första utgivna bok som jag ...

**GRAVIDKRAFT : HÄLSA GENOM RÖRELSE OCH TRÄNING**

***LÄS MER***