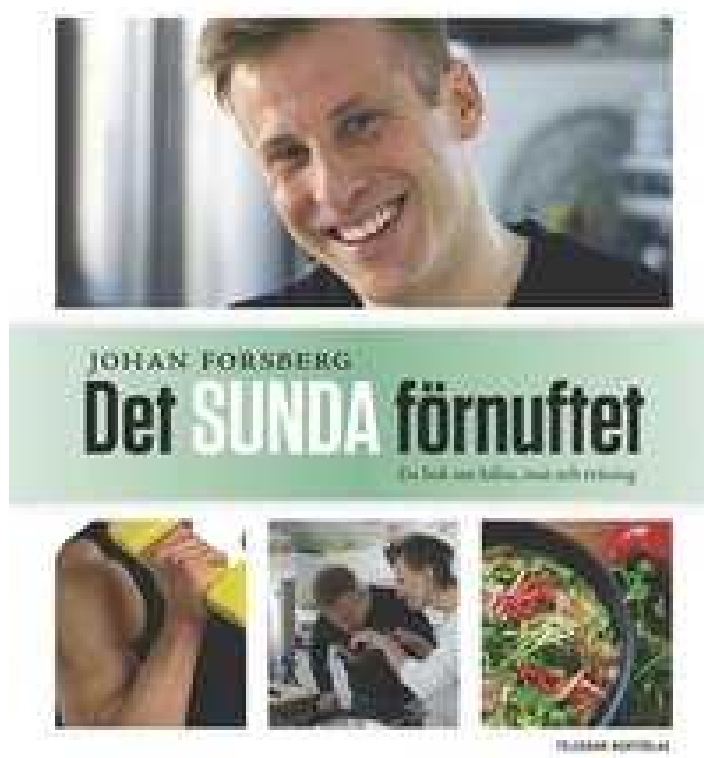


Tags: Det sunda förnuftet las online bok; Det sunda förnuftet ladda ner pdf e-bok; Det sunda förnuftet e-bok apple; Det sunda förnuftet MOBI download; Det sunda förnuftet bok pdf svenska; Det sunda förnuftet epub books download

Det sunda förnuftet PDF E-BOK

Karin Lilja



Författare: Karin Lilja
ISBN-10: 9789174230659
Språk: Svenska
Filstorlek: 1881 KB

BESKRIVNING

Det SUNDA förnuftet är en bok om hälsa, mat och träning. Pizza, chips och vaniljhjärtan är fortfarande en del av Johan Forsbergs liv. Ändå har han lyckats gå ner cirka femton kilo och lever ett helt annat liv idag än för några år sedan. Han mår dessutom bättre än någonsin. De flesta av oss vet att grönsaker är nyttigare än chips och att vi bör röra på oss dagligen. Men för att må bra är det inte alltid exakt vad du äter eller hur du tränar som är nyckeln. Det mest avgörande är att hitta sin egen personliga drivkraft och göra små men medvetna val i vardagen. Det SUNDA förnuftet är en bok för dig som vill få in fler sunda vanor i ditt liv men som tycker det verkar grått och trist och har svårt att hitta den så viktiga inre motivationen. Här hittar du inspirationen, knepen och verktygen du behöver. Och du kommer bli överraskad. Det handlar inte om att försaka eller unna sig enligt vissa fastställda regler, utan om att hitta en egen mix av sunda vanor som passar just dig och ditt liv. Johan Forsberg, journalist och fil kand i psykologi, har med hjälp av stjärnkocken Paul Svensson och personlige tränaren Joel Delvert, samlat ihop sina mest inspirerande tips. Här kan du till exempel läsa om hur du kickstartar din motivation och får den att hålla mycket längre än ett par veckor eller månader, du får också ta del av goda, lättlagade och näringsrika recept och ett effektivt upplägg för hemmaträning. I boken berättar Johan om sin egen hälsoresa, en resa fylld av bakslag och fallgropar men också stora doser glädje och lycka. Han vet hur viktigt det är att få feedback och hjälp, antingen av en expert eller i kretsen av familj och vänner. Du får också möta andra som med Johans hjälp gjort liknande hälsoresor. Låt dig inspireras! Ta del av Johan Forsbergs smittande entusiasm, ett sunt förnuft med glimten i ögat han blir din efterlängtade träningskompis i bokform! Johan Forsberg är journalist med uppdrag för såväl tv som tryckta medier. För den morgonpigge tv-tittaren är han ett välkänt ansikte, som nöjespanelist och som hälsoreporter. Han jobbar också som träningsinstruktör på SATS i Stockholm och är fil. kand i psykologi. Johans devis är att vi alla har vårt eget SUNDA förnuft, vi måste bara hitta lusten att använda det också. Paul Svensson är en av Sveriges mest rutinerade kockar med mångårig erfarenhet som kreativ ledare för toppkrogar som Bon Lloc och F12 i Stockholm. Paul Svensson är också en vän av enkel och hälsosam mat, gärna där de vegetariska alternativen får utgöra stommen. Hans matfilosofi går ut på att råvaror ska väljas med omsorg och mat ska lagas med mycket hjärta. Joel Delvert är flitigt anlitad personlig tränare (PT) med över tio år i träningsbranschen, han är i dag ägare till Fitness and Food Sthlm. Joel är även utbildad kock och en baddare på kampsport; han tränar MMA på elitnivå. Joel Delverts hälsofilosofi går ut på att hitta en sund balans mellan kost, träning och vila.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Det sunda förnuftet: en bok om hälsa, mat och träning - E-bok - Johan ...

Sunt förnuft är en vardaglig benämning på sådant förnuft som rör sig på en alldaglig och lättförståelig nivå. I lite mer detalj kan detta dels innebära ...

Det sunda förnuftet - Posts | Facebook

Richard Dawkins största tillgång är förmodligen Gud. Och utan Gud vore ateister tvungna att sysselsätta sig med annat.

Det sunda förnuftet en bok om hälsa, mat och träning | Stockholms ...

Det SUNDA förnuftet är en bok om hälsa, mat och träning. Pizza, chips och vaniljhjärtan är fortfarande en del av Johan Forsbergs liv. Ändå har han lyckats gå ...

LÄS MER