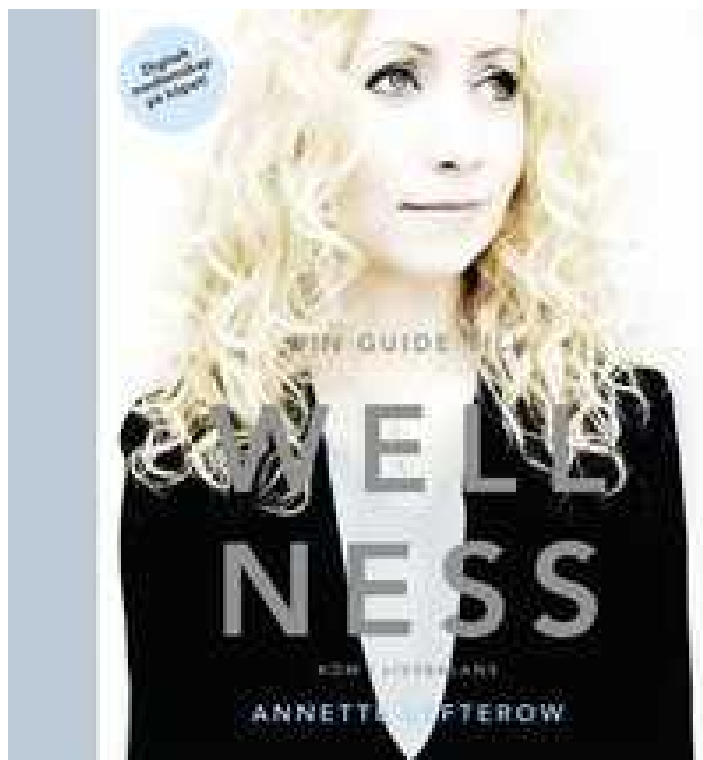


Tags: Din guide till wellness : kom i livsbalans epub books download; Din guide till wellness : kom i livsbalans ladda ner pdf e-bok; Din guide till wellness : kom i livsbalans las online bok; Din guide till wellness : kom i livsbalans bok pdf svenska; Din guide till wellness : kom i livsbalans e-bok apple; Din guide till wellness : kom i livsbalans MOBI download

Din guide till wellness : kom i livsbalans PDF E-BOK

Annette Lefterow



Författare: Annette Lefterow

ISBN-10: 9789187371622

Språk: Svenska

Filstorlek: 1968 KB

BESKRIVNING

Din guide till wellness är en bok som integrerar traditionell och innovativ hälsa. Läsaren får utöver boken ett medlemskap i den digitala hälsoplattformen, Lefterow.com. Innehållet i boken vänder sig till en bred målgrupp och innefattar några av världens mest populära träningsformer och hälsofilosofier. Yoga, pilates, meditation och ayurveda är fyra av åtta delar i boken som alla toppar hälsotrenderna på den globala marknaden. Mat som medicin, träning i vardagen, självbehandling med spa och dans som motion kompletterar de åtta delar som tillsammans utgör Lefterow-metoden. Här går författaren på djupet av alla aspekter inom hälsa men lyfter även in nya begrepp och kommande trender så som wellness management, wellness economy, digital hälsa och mindset-meditationer. Det finns ytterligare en dimension av boken som vänder sig till alla åldrar genom wellness för barn och wellness mitt i livet. Den globala wellnessindustrin omsätter idag 3,4 biljoner dollar och egenvården tar mark med produkter som möjliggör resultatenriktad hälsa i vardagen. Den digitala versionen av boken ger läsaren möjlighet att komplettera sina kunskaper inom wellness med filmade fördjupningar i utvalda kapitel, yoga online, pilates online, filmade kurser ibland annat ayurveda och träning med redskap i hemmet. Här erbjuds även dagens wellnesstips, wellness-podden, meditation och andra digitala mervärden. Det är 10 år sedan Annette Lefterow gav ut sin första bok om wellness och redan då ansågs hon var före sin tid. Nu har wellness blivit ett starkt och etablerat begrepp inom hälsa. Genom att erbjuda en traditionell bok i kombination med wellness online och digital hälsa ligger hon fortsatt steget före. Din guide till wellness är en tidlös bok som läsaren kan återkomma till i olika skeden av livet för att hitta redskap och verktyg till hälsa och välbefinnande i sin vardag. Digitalt lever boken vidare och uppdateras med nya verktyg. Foto: Peter Orevi

Om författaren: Annette Lefterow är en ledande expert inom wellness, välkänd hälsoprofil och författare. Med 30 års erfarenhet som pedagog inom träning, yoga, hälsa och dans har hon utvecklat en egen hälsofilosofi, Lefterow-metoden, som förenar yoga, pilates, meditation, träning, mat, ayurveda, spa och dans. Hon har gett ut flertalet träningsfilmer och böcker samt ett TV-format, Wellness-skolan. Hennes företag Wellness by Lefterow driver en digital hälsoplattform, Lefterow.com, med wellness online för privatpersoner och företagskunder samt arrangerar utbildningar i Lefterow tränings- och wellnesskoncept.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Din guide till wellness : kom i livsbalans - Annette Lefterow - Bok ...

Kom i livsbalans. Föredraget bygger på Annette Lefterows senaste bok, Din guide till wellness. Här får deltagarna ta del av de åtta vägar mot wellness som ...

Jobba på Nordic Wellness i Göteborg: Anställdas recensioner | Indeed.com

Din guide till wellness är en bok som integrerar traditionell och innovativ hälsa. Läsaren får utöver boken ett medlemskap i den digitala hälsoplattformen ...

om stress, livsbalans och hållbara arbetsplatser - adlibris.com

Wellness by Lefterow. 4.6K likes. www.lefterow.com

DIN GUIDE TILL WELLNESS : KOM I LIVSBALANS

LÄS MER