

Tags: Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten las online bok; Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten bok pdf svenska; Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten epub books download; Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten ladda ner pdf e-bok; Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten e-bok apple; Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten MOBI download

Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten PDF E-BOK

Jose Nunez,Katarina Woxnerud



Författare: Jose Nunez,Katarina Woxnerud
ISBN-10: 9789176176788
Språk: Svenska
Filstorlek: 2881 KB

BESKRIVNING

I stort sett alla kvinnor riskerar att få en bestående gravidkula på magen om de tränar fel efter graviditeten. I Mammamagic: Träna rätt och smart efter graviditeten visar Katarina Woxnerud steg för steg hur man bör träna efter förlossningen. När Katarina Woxnerud lanserade appen Mammamagic 2013 tog hon tag i ett problem där okunskapen inom vården är stor - diastasis recti, eller, separerade magmuskler efter graviditet. Under graviditeten töjs magmuskulerna ut i takt med att barnet växer. Samtidigt som bukhinnan och bindväven töjs ut så dras magmuskulhalvorna åt vardera sidan. Linea alba - bandet i mitten av magen där musklerna fäster - breddas. I värsta fall 'separeras' magmuskulerna, s.k. diastasis recti, vilket kan leda till bråck, mag- och tarmproblem, ont i ryggen m.m. Därför är det väldigt viktigt att man tränar på rätt sätt efter förlossningen. Men oavsett om man drabbas av diastasis recti eller ej - detta är träningsråd som alla gör klokt i att följa när man vill börja träna efter en graviditet. Många kvinnor kan vittna om hur de fått en permanent "mammabula" på magen efter det att de tränat för hårt eller fel efter förlossningen. För många är det mentalt påfrestande att inte längre känna igen sin kropp efter graviditeten, men så behöver det inte vara. Även om det var några år sedan man födde barn så kan man använda sig av Katarinas träningsprogram för att få bukt med sin putande mammamagic. Katarina Woxnerud är en av Sveriges mest välkända fitnessprofiler och även Sveriges främsta auktoritet när det gäller träning efter graviditeten. Hon har varit så väl tidningen MåBras som Taras personliga tränare. Hon förekommer även i radio och tv, t.ex. TV4:s Nyhetsmorgon.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mammamage : Träna rätt och smart efter graviditeten - Böcker - CDON.COM

Köp 'Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten' bok nu. I stort sett alla kvinnor riskerar att få en bestående gravidkula p ...

Mammamage : träna rätt och smart efter graviditeten - E-bok - Katarina ...

Shop MammaMage bok - träna rätt och smart efter graviditeten from MammaMageshop, available on Tictail from 190.00 kr

Katarina Woxnerud - Böcker | Bokus bokhandel

Mammamage : Träna rätt och smart efter graviditeten av Woxnerud, Katarina: I stort sett alla kvinnor riskerar att få en bestående gravidkula på magen om de ...

Mammamassage : träna rätt och smart efter graviditeten

LÄS MER