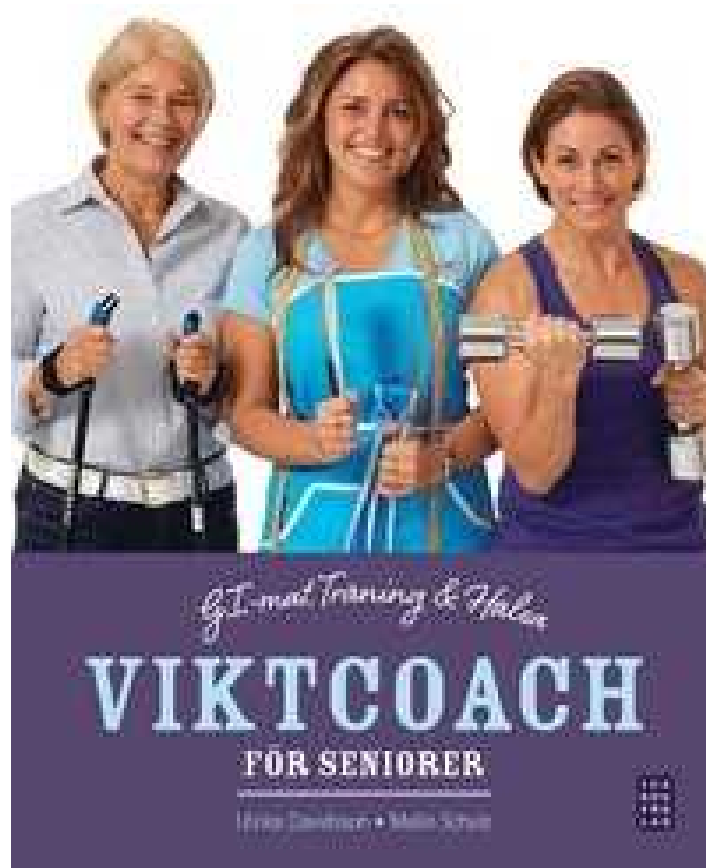


Tags: Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och hälsa e-bok apple; Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och hälsa epub books download; Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och hälsa MOBI download; Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och hälsa ladda ner pdf e-bok; Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och hälsa las online bok; Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och hälsa bok pdf svenska

Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och hälsa PDF E-BOK

Ulrika Davidsson



Författare: Ulrika Davidsson

ISBN-10: 9789153437963

Språk: Svenska

Filstorlek: 1253 KB

BESKRIVNING

Äntligen pensionär! Äntligen har man gott om tid att bry sig om sin kropp och sin hälsa. Men för att komma igång kan man behöva lite experthjälp. Viktcoach för seniorer innehåller ett åttaveckors kom igång-program, lättlagade och nyttiga recept och träningsprogram skräddarsydda för seniorer. Ulrika Davidsson, känd kostrådgivare och GI-expert, och Malin Schulz, personlig tränare, har tillsammans coachat fem seniorerbåde kvinnor och mänalla med målet att gå ner i vikt och bli mer hälsosamma. Ulrikas recept är enkla och innehåller näringsrika råvaror. Framför allt är de anpassade för seniorens lite lägre förbränning. Här får man också tillåtelse att unna sig det lilla extra vid trevliga avbrott i vardagen som restaurangbesök och resor. Malins träning är anpassad till lite stelare leder och skörare skelett. Bland annat lyfts styrketräningen fram. Ny forskning visar nämligen att man bokstavligen kan tänja på åldrandet med hjälp av just styrketräning. Ulrika Davidsson är kostrådgivare och en av Sveriges mest produktiva kokboks författare. Hon har hittills gett ut 15 böcker, både på svenska och andra språk, som sålts i närmare en miljon exemplar. Malin Schulz är personlig tränare och gruppträningsinstruktör och arbetar sedan lång tid med träning specialsydd för seniorer.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Boktipset - Viktcoach för seniorer : GI-mat, Täning och Hälsa

Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och hälsa ... Men för att komma igång kan man behöva lite experthjälp. Viktcoach för seniorer innehåller ...

Hälsa/Friskvård - Övriga böcker - duvan.se

Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och... ... Viktcoach för seniorer : GI-mat, träning och hälsa
Författare Ulrika Davidsson - Malin Schulz Förlag Ica ...

Davidsson ulrika - viktcoach för seniorer - gi-mat, träning och hälsa ...

Viktcoach för män GI-mat, träning, hälsa. av Ulrika Davidsson Malin Schulz (Bok) 2012 ... följt och coachat fem män med olika arbeten och livssituation.

VIKTCOACH FÖR SENIORER : GI-MAT, TRÄNING OCH HÄLSA

LÄS MER