

Tags: Världens roligaste träningsbok las online bok; Världens roligaste träningsbok ladda ner pdf e-bok; Världens roligaste träningsbok bok pdf svenska; Världens roligaste träningsbok epub books download; Världens roligaste träningsbok MOBI download; Världens roligaste träningsbok e-bok apple

Världens roligaste träningsbok PDF E-BOK

Niklas Ekstedt, Henrik Ennart



Författare: Niklas Ekstedt, Henrik Ennart

ISBN-10: 9789186775834

Språk: Svenska

Filstorlek: 3832 KB

BESKRIVNING

Hur får man ett hopplöst fall att gå till gymmet? Hur får man PT-piskan att vana mer njutningsfullt ännoskefullt? Hur kan man skriva roligt om träning och kost? När Magdalena Bibik, personlig tränare med passion för dans, och Janne Westerlund, komiker och obotligkorv- och ölälskare, träffades var det på många sätt en osannolik duo som dock visade sig vara en vinnandekombination. Men att de skulle träna tillsammans var det nog ingen som trodde. Men de tog det en nivå till - beskrev Världens roligaste träningsbok! Med värme och humor skriver Magdalena och Janne om hur man kan kombinera två diametralt olika livsstilar och ha ett hälsosammare liv fyllt med skratt och lust som mål. Fakta och kunskap blandas med anekdoter och iakttagelser, utan pekpinna men med en stor dos igenkänning - och ett par smarta tips och tricks för att fåslackerna ur soffan och in bland skivstängerna. Förvänta dig inte en quick fix-bok, vi tror inte att du kommer gå ner tio kilo på en mirakeldiet eller komma i form på fyra veckor. Blod, svett och tårar har vi bytt ut mot garv, svett och gemenskap, paketerat med mycket kärlek samt en och annan gliring. Häng med oss på en härlig resa, både i och utanför gymmet! I boken hittar du bland annat träningsprogram, favoritrecept, hur det är att storhandla med ett freak och tankar om den bästa träningen. "Mycket kul, mycket svett och mycket inspirerande. Trodde aldrig att jag skulle skriva dessa rader ihop, men denna bok är väldigt bra! Läs, skratta och börja träna!" - Özz Nüjen

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Världens roligaste träningsbok: Amazon.co.uk: Magdalena Bibik, Janne ...

Världens roligaste träningsbok | Magdalena Bibik, Janne Westerlund, Stefan Lundström | ISBN: 9789186775834 | Kostenloser Versand für alle Bücher mit Versand und ...

Boktipset - Världens roligaste träningsbok

Världens roligaste träningsbok av Bibik, Magdalena: Hur får man ett hopplöst fall att gå till gymmet? Hur får man PT-piskan att vina mer njutningsfullt ...

Världens roligaste träningsbok: Amazon.de: Magdalena Bibik, Janne ...

Fri Frakt 1,6 miljoner svenska kunder - Köp Världens roligaste träningsbok 9789186775834 från Sveriges största fyndvaruhus. Passa på att fynda redan idag!

VÄRLDENS ROLIGASTE TRÄNINGSBOK

LÄS MER