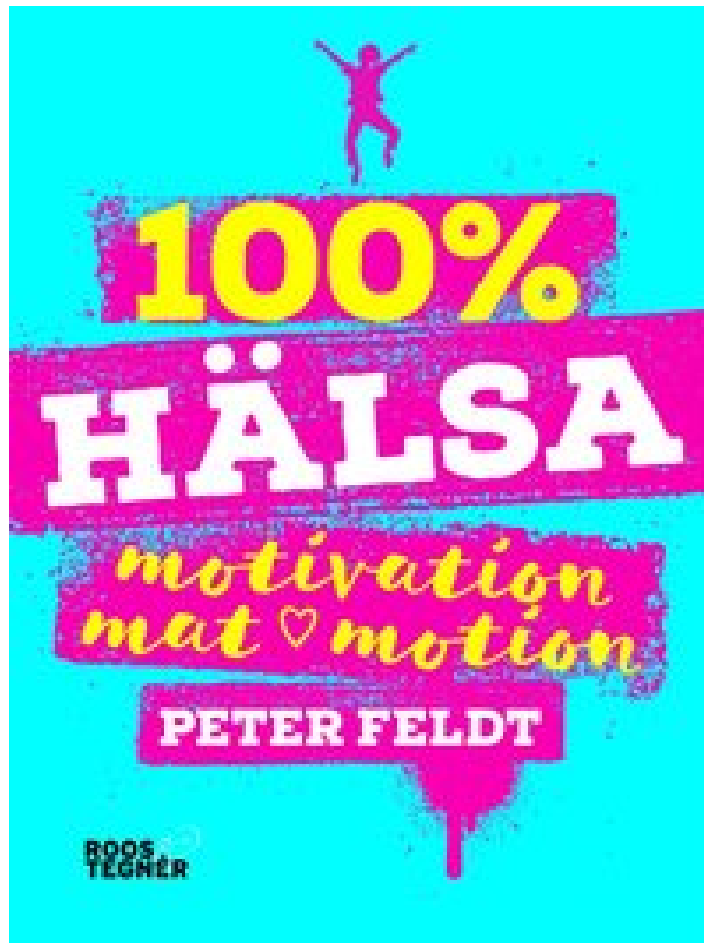


## 100 procent hälsa : motivation, mat, motion PDF

Linda-Marie Nilsson



*Det här är bara ett utdrag ur 100 procent hälsa : motivation, mat, motion bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Linda-Marie Nilsson

ISBN-10: 9789187905759

Språk: Svenska

Filesize: 2161 KB

## BESKRIVNING

Vi är många som önskar att vi levde mer hälsosamt. Som vet att vi rör oss lite för lite och utan tvekan kunde äta bättre, men som inte riktigt kommer till skott att ändra vår livsstil. Som vet att quick fix-lösningar inte fungerar, men inte heller vad som skulle kunna fungera. I 100 % hälsa får du all information, motivation och inspiration du behöver för att påbörja din resa mot en hållbart hälsosam livsstil. Oavsett om ditt mål är att klara ett långlopp eller bara att resa dig ur soffan och gå ut och gå. I de tre avsnitten Motivation, Mat och Motion går Peter Feldt igenom grundstenarna i ett liv med hållbar hälsa och presenterar olika alternativ: Vilken träningsform passar just dig? Hur kan du få in mer vardagsmotion på ett naturligt sätt? Får du i dig de näringsämnen du behöver? Och inte minst viktigt, hur undviker du att falla i nyårsfällan, så att du inte (igen) startar ditt nya liv med entusiasm och höga ambitioner för att några veckor senare på nytt låta löparskorna vila i hallen? Äntligen finns det en bok som kopplar ett helhetsgrepp om hälsa. Ingen kedja är starkare än sin svagaste länk och det har verkligen Peter Feldt sammanfattat bra när han vägleder och inspirerar sina läsare. Martin Lidberg, hälsocoach och tidigare världsmästare i brottning PETER FELDT är leg. kiropraktor och uppskattad föreläsare inom hälsa och motion. Han är generalsekreterare i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund och har i flera år drivit lobbyarbete för bättre förutsättningar för friskvård i Sverige. Peter Feldt har även varit utvecklingschef på Korpens förbundskansli.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

100 procent hälsa : motivation, mat, motion av Peter Feldt - 25 kr rabatt. Vi är många som önskar att vi levde mer hälsosamt. Som vet att vi rör oss lite för ...

Motion ger en sund själ i en sund kropp Samma mekanismer som gör att träning har en välgörande effekt på hjärnan, också bidrar till att motverka fetma och ...

Har en tidning där alla recept redovisar protein, fett o kolhydrater i gram o hur många kcal hela rätten innehåller. Hur räknar jag ut energiprocenten?

## **100 PROCENT HÄLSA : MOTIVATION, MAT, MOTION**

[Fortsätt läsa...](#)