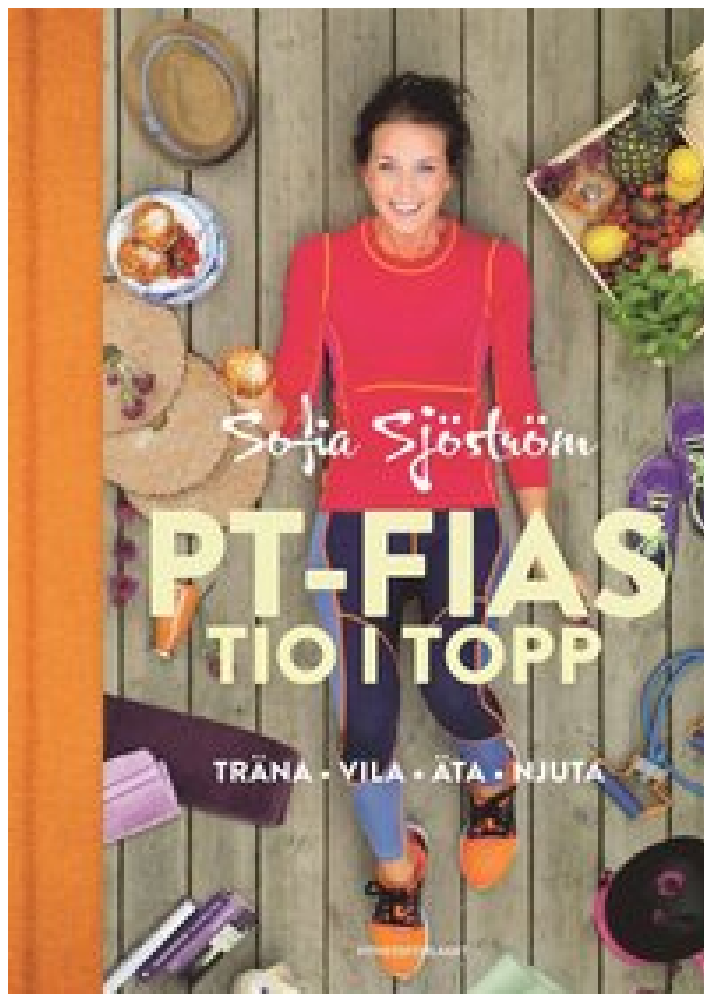


## PT-Fias tio i topp PDF

Sofia Sjöström



*Det här är bara ett utdrag ur PT-Fias tio i topp bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Sofia Sjöström

ISBN-10: 9789173630979

Språk: Svenska

Filesize: 3284 KB

## BESKRIVNING

Träna, vila, äta, njuta Sofia Sjöström har alltid tränat. Mycket. Hon åkte sin första Kortvasa som 11-åring, prioriterade träning före lek, har utbildat sig till personlig tränare och självmant gått upp 05.20 för att krypa genom lera och bära andra människor på ryggen. Nu driver hon en av Sveriges största hälso- och träningsbloggar, med flera utmärkelser och priser. Men Sofia vill också njuta av livet. Hon vill vara stark och hälsosam, men för henne är hälsa mycket mer än hantlar, proteinpulver och resultat. För henne är det lika mycket skogspromenader, choklad och vilodagar. För Sofia står helheten och enkelheten i fokus. Kanske är det just Sofias inställning till hälsa - hennes lyhörda och smarta tips och råd - som har gett henne sådan genomslagskraft, på bloggen och i media. I den här boken har hon samlat sin syn på hälsa. Här får du hennes bästa tips - från hennes favoritövningar och godaste frukostar till hur man hanterar stress och hittar balans i livet. Ur innehållet: Mina ord om hälsa - om vikten av att trivas med sin vardag Maten - och varför det är viktigt att äta gott Om att träna lustfyllt och för sin egen skull Om stress - min historia Hälsosam livsstil - att hitta sin egen version Boken är fylld av listor med Sofias bästa tips: 10 frågor om din hälsa, hur mår du? 10 favoritrecept för luncher och middagar 10 näringsrika småmål - frukost, mellanmål och dessert 10 sätt att skapa bättre resultat av sin träning 10 övningar som garanterat ger resultat 10 dagars upplägg som hjälper dig att förbättra din livsstil "Det är bra och viktig läsning, oavsett var på träningsskalan du befinner dig..." Sundsvalls tidning, 2015-06-21 Fotograf: Erik Dilexit, Omslagsformgivare: Anders Timrén

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Godmorgon! Jag vaknade tidigt idag men har väntat på att min vårdcentral på Grevgatan

Pris: 169,-. innbundet, 2015. Sendes innen 1-2 virkedager.. Kjøp boken PT-Fias tio i topp av Sofia Sjöström (ISBN 9789173630702) hos Adlibris.com. Fri frakt fra ...

Igår fick jag ett paket från Adlibris, det innehöll två ex av PT-Fias tio i topp av Sofia Sjöström. Ett ex till mig och ett till Agnes, som en del av hennes ...

**PT-FIAS TIO I TOPP**

[Fortsätt läsa...](#)