

Viktkontroll PDF

Mikael Widerdal



Det här är bara ett utdrag ur Viktkontroll bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9788791029073

Språk: Svenska

Filesize: 3273 KB

BESKRIVNING

Nå din idealtvikt snabbt, lätt på ett nytt sätt! Handen på hjärtat har du provat bantningskurer och dieter utan framgång? Önskar du må bättre och lättare, så finns i denna underbara bok receptet på de mentala strategier för hur just du ska gå tillväga för att nå din måltvikt! Med på denna spännande nya resa i ditt liv, får du kompass och karta i form av inspiration och fakta, och två duktiga experter som blir dina egna coacher som peppar dig framåt. Med övningar att reflektera och fundera kring, får du själv chans att förstå psykologin bakom ditt beteende och dina spännande, mentala möjligheter som väntar dig. Med skraddarsydd mental träning går du från att läsa och reflektera till att verkligen göra utvecklingens resa. I boken får du tillgång till senaste tekniken i ämnet, samt även bonusmaterial i form av nya, spännande PMT-tekniken får bästa möjliga effekt. Det medföljande häftet innehåller även en komplett träningskalender, där du vecka för vecka blir guddad i din träning och kan fylla i dina svar på frågorna. Träningen blir rolig och lätt att följa! Genom att välja denna mp3-bok har din resa startat för ett lättare du! Ditt nya, lättare jag väntar på dig. Välkommen! Boken innehåller ljudfiler samt faktahäfte i PDF-format.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kombinera goda råd med goda måltidsersättningar för effektiv viktkontroll

XXL har ett stort utbud av kosttillskott för proffs och nybörjare. Här hittar du kosttillskott med låga priser och bra garantier från kända varumärken som isostar.

Räkna ut ditt BMI. BMI är en förkortning av engelskans Body Mass Index och visar förhållandet mellan vikt och längd. Detta kan ge dig en riktlinje för om du ...

VIKTKONTROLL

[Fortsätt läsa...](#)