

Keywords: Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! PDF pdfbok på svenska, ladda ner Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! ePub, Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! las online, Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! download

---

## Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! PDF

Mia Clase, Lina Nertby Aurell



*Det här är bara ett utdrag ur Extremt kul : från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp på 90 dagar! bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Mia Clase, Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789175031484

Språk: Svenska

Filesize: 1905 KB

## BESKRIVNING

Från soffpotatis till G.I. Jane - ny kropp med NMT på 90 dagar! Varför börjar så många kvinnor över 40 extremträna? Är det fåfänga, 40-årskris eller bara en effekt av att de börjar få lite extra tid till att tänka på sig själva och sina kroppar? Hillevi Wahl är en av dessa kvinnor. Vid 45 års ålder började hon med Nordic Military Training, en av de tuffaste träningsformer som finns: "Jag var ett kroppsligt vrak och fullkomligt panikslagen. Jag, som inte kunde springa till bussen utan att få håll och som inte hade en enda fungerande muskel i kroppen. Militärträning! Vad i jösse namn var det jag hade gett mig in i! Men redan efter första passet kände jag att det här var det roligaste jag hade gjort i hela mitt liv." Extremt kul! är berättelsen om Hillevis resa från soffpotatis till G.I. Jane. Det handlar om den enorma träningsglädje som finns ute i naturen, om att våga utmana sig själv både fysiskt och psykiskt, om att misslyckas och försöka igen, om att gråta och skratta ihop med ett sammansvetsat gäng där alla ska med. Extremt kul! är en inspirerande bok om träningsglädje - och hur man hittar den. Dessutom medverkar sju kända kvinnor som berättar om hur just de hittade sin träningsglädje.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

parvanas vandring; skulle kunna röra dej; extremt kul : från soffpotatis till g.i. jane - ny kropp på 90 dagar! svart stig; destination: indien; stjärnfall

Material Girls,G.I. JANEDödlig ... Känns ju kul 90% av garderoben kan jag inte ... Vet själv hur det är när man ska gå första dagen till ett nytt jobb.USCH!

**EXTREMT KUL : FRÅN SOFFPOTATIS TILL G.I. JANE - NY KROPP POÅ 90 DAGAR!**

[Fortsätt läsa...](#)