

Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) PDF

Olga Rönnberg



Det här är bara ett utdrag ur Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Olga Rönnberg
ISBN-10: 9789155257620
Språk: Svenska
Filesize: 4146 KB

BESKRIVNING

Stegräknare och måttband med BMI-snurra medföljer! Hur kan vi få ihop ekvationen med arbete, familj och träning så ofta som möjligt? Hemligheten ligger i att vi lär oss att den bästa träningen är den som blir av och det spelar ingen roll om det bara blir 15, 30 eller 60 minuters träning. För varje träningspass får vi en ökad förbränning både under och efter passet. Om du genomför 30 minuters löpträning var tredje dag förbränner du 36 600 kcal/år. Det motsvarar 5,5 kg fettväv. På 3 år kan du behålla din normalvikt men även gå ner eller upp 16,5 kg. Att bära på 16,5 extrakilon är tungt. Genom att faktiskt genomföra träningspasset har du inte bara ökat din förbränning utan håller även på att skapa dig en god vana som leder till viktnedgång, ökad självkänsla och en starkare och sundare kropp. Idén med den här boken är att hjälpa dig att ta rätt beslut och förändra ditt beteendemönster och få till det där träningspasset oftare. För att vägleda dig till framgång har författarna skapat en modell som bygger på roliga program med olika tidsåtgång/intensitet, en KBT-baserad coachingmetod och en belöningstrappa där du själv bestämmer hur du premierar dig själv när du nått ett mål. Med boken Träna och maxa din förbränning tar du dig till dina mål enklare, snabbare och roligare. Skriven av Jonas Lissjanis och Gustav Ström, författarna till storsäljarna Träna med gummiband och Träna med balansboll, samt Sofia Grenevall, kbt-terapeut och personlig tränare.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 192 kr. Häftad, 2012. Finns i lager. Köp Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) av Jonas Lissjanis, Gustav Ström, Sofia Grenevall på Bokus.com.

Böcker av författare Jonas Lissjanis. I vårt stora utbud hittar du Träna och maxa din förbränning (bok+kartong) och 0 andra utgivning från Jonas Lissjanis.

AlltidREA är Sveriges största REA-sajt och idag har vi 1 817 036 rabatterade produkter. Fynda Balansboll billigt här! ... Böcker, film, musik spel;

TRÄNA OCH MAXA DIN FÖRBRÄNNING (BOK+KARTONG)

[Fortsätt läsa...](#)