

WalkFriend Coaching PDF

Mikael Widerdal



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



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9789186453015

Språk: Svenska

Filesize: 1237 KB

BESKRIVNING

NYHET! WalkFriend. Ett helt nytt och unikt sätt att trimma hjärnan samtidigt som du tränar kroppen. Du lyssnar på WalkFriend samtidigt som du går en rask promenad, joggar eller gymtränar. Det ger dig en skonsam träningsform - helt i ditt eget tempo - och samtidigt blir du coachad av mentala tränaren Mikael Widerdal. WalkFriend Coaching ger lika mycket pepping för din fysiska träning - som för din mentala träning! Här får du möjligheten att under 5, 20 eller 45 minuters rörelse verkligen utmana dig själv på ett positivt sätt. Träna när du själv har tid. Utforska dina målbilder och svara på frågor som utvecklar dig som människa. Du får också möjlighet att ladda dig inför din fortsatta dag på det mest optimala sätt. Det här är en riktig energikick som verkligen kan ge dig det där lilla extra. Laddat också med skön musik som hjälper dig framåt i träningen. Ett absolut måste att ha i din mp3-spelare! Detta ingår när du köper WalkFriend Coaching: Utöver WalkFriend Coaching ljudspår med tal och musik i tre olika versioner på 45, 20 och 5 minuter - så medföljer även en fullmatad digital booklet på 13 sidor. Det blir ditt inspirerande faktahäfte med träningsmanual för dig att fördjupa dig i.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

NYHET! WalkFriend. ... WalkFriend coaching. av Mikael Widerdal (E-media, Ljudbok, E-ljudbok, strömmande) 2009, Svenska, För vuxna. NYHET! WalkFriend.

Köp WalkFriend Coaching. NYHET! WalkFriend. Ett helt nytt och unikt sätt att trimma hjärnan samtidigt som du tränar kroppen. Du lyssnar på WalkFriend ...

Pris: 111 kr. Ljudbok, 2009. Laddas ned direkt. Köp boken WalkFriend Coaching av Mikael Widerdal (ISBN 9789186453015) hos Adlibris.se.Fraktfritt över 149 kr Alltid ...

WALKFRIEND COACHING

[Fortsätt läsa...](#)