

5:2 kuren



forfatter : Michael Mosley & Mimi Spencer

Download gratis bøger 5:2 kuren (PDF - ePub - Mobi) Ved Michael Mosley & Mimi Spencer

Fast i to dage, hvor du kun får 500-600 g kalorier om dagen. Spis som du plejer resten af ugen. Denne moderate måde at faste på er en ny, videnskabeligt baseret, meget enkel spisetrend, som med dokumenteret effekt giver vægttab og et sundere helbred, og som i tilgift har en livsforlængende effekt, hvis man integrerer den i sit liv og ikke bare bruger den som en hurtig kur.

Forfattere til bogen, der har stor international succes og bl.a. ligger nr. 1 på Amazons bestsellerliste, er Michael Mosley, britisk læge og videnskabsjournalist, samt den engelske diætist Mimi Spencer. Det var en oprindeligt BBC-dokumentar om emnet, hvor Michael Mosley brugte sig selv som prøveklud, der satte han på sporet af 5:2 princippet, hvor man ikke bare kan faste sig fra symptomer som diabetes 2 og for højt kolesterol, men også taber i vægt og skærper hjernen.

I denne bog fortæller Mosley og Spencer, hvorfor det kun er nødvendigt at faste to dage om ugen for at opnå den ønskede effekt. Hvad videnskaben siger om, hvorfor det ikke er farligt at faste på denne måde. Hvordan man let passer faste ind i et travlt liv. Hvordan man håndterer sulten. Og hvor meget mad man faktisk får for 500 kalorier, hvis man tænker sig om.

Bogen indeholder praktiske tip til at komme i gang, andre folks beretninger om, hvordan de har oplevet at gå over til denne måde at spise på samt et helt konkret forslag til fastemåltider til en hel måned.

Om forfatterne:

Dr. Michael Mosley, 55 år, har været fast tilknyttet BBC i mange år som videnskabsjournalist. Flere gange prisbelønnet for sit arbejde. Mimi Spencer, diætist og ekspert på mad, som kvinde i 40'erne er der ikke den kur, hun ikke selv har prøvet. Har ligesom Mosley selv oplevet de gode erfaringer med 5:2 kuren på egen krop og står bag bogens konkrete anvisninger på, hvordan man på en lempelig og sikker måde tager faste-livsstilen til sig. Har skrevet om mode, mad og sundhed i over 20 år i Vogue, The Observer, London Evening Standard mv....

Titel	: 5:2 kuren
forfatter	: Michael Mosley & Mimi Spencer
Category	: Health & Fitness
Published	: 09 August 2013
Publisher	: JP/Politikens Forlag
Print Length	: 224 Pages
Language	: Danish
File Size	: 22.25MB

Download gratis bøger 5:2 kuren (PDF - ePub - Mobi) Fra Michael Mosley & Mimi Spencer



[Download gratis bøger 5:2 kuren Fra Michael Mosley & Mimi Spencer \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

bestsellerliste [Download gratis bøger]

[PDF | ePub | MOBI] **Diät Dilemma: Wie Sie den Meinungsdschungel durchbrechen, spielend abnehmen, gesund bleiben und länger leben** forfatter Karsten Mitternich



Stellen Sie sich vor, Sie kennen 100 Wege nach Sparta und kommen doch nie an. Stellen Sie sich vor, Sie kennen 100 Diäten und nehmen doch nie ab. Vielleicht liegt das Problem nicht in den Wegbeschreibungen, sondern in zu starren Diätanweisungen, die uns regelmäßig und zwangsläufig zum Scheitern bringen. Für nahezu alle Diäten sind deshalb tiefergehende,...

Download gratis bøger Diät Dilemma: Wie Sie den Meinungsdschungel durchbrechen, spielend abnehmen, gesund bleiben und länger leben forfatter Karsten Mitternich PDF :

<https://library.dgmedia.info/diät-dilemma-wie-sie-den-meinungsdschungel-durchbrechen-spielend-abnehmen-gesund-bleiben-und-länger.pdf>

Download gratis bøger Diät Dilemma: Wie Sie den Meinungsdschungel durchbrechen, spielend abnehmen, gesund bleiben und länger leben forfatter Karsten Mitternich ePub :

<https://library.dgmedia.info/diät-dilemma-wie-sie-den-meinungsdschungel-durchbrechen-spielend-abnehmen-gesund-bleiben-und-länger.epub>

Download gratis bøger Diät Dilemma: Wie Sie den Meinungsdschungel durchbrechen, spielend abnehmen, gesund bleiben und länger leben forfatter Karsten Mitternich MOBI :

<https://library.dgmedia.info/diät-dilemma-wie-sie-den-meinungsdschungel-durchbrechen-spielend-abnehmen-gesund-bleiben-und-länger.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **How to Get Almost Instant Obedience from Your Woman** forfatter Dante Dylan



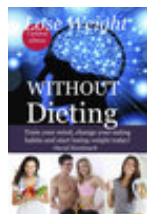
If you're interested in having a wife or girlfriend who is submissive and obedient (no matter how stubborn or disobedient she is now) then this book shows you exactly how! But first, a warning: This book is short and to the point. We don't waste your time with lots of filler pages of fluff. And it is not a syrupy sweet guide about buying women flowers,...

Download gratis bøger How to Get Almost Instant Obedience from Your Woman forfatter Dante Dylan PDF : <https://library.dgmedia.info/how-to-get-almost-instant-obedience-from-your-woman.pdf>

Download gratis bøger How to Get Almost Instant Obedience from Your Woman forfatter Dante Dylan ePub : <https://library.dgmedia.info/how-to-get-almost-instant-obedience-from-your-woman.epub>

Download gratis bøger How to Get Almost Instant Obedience from Your Woman forfatter Dante Dylan MOBI : <https://library.dgmedia.info/how-to-get-almost-instant-obedience-from-your-woman.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Lose Weight Without Dieting** forfatter David Nordmark



Learn How To Use The Power Of Your Mind To Achieve Real, Natural Weight Loss Diets Don't Work, But Changing Your Habits DOES. This Book Will Show You How The weight loss and diet industry pulls in more than 40 billion dollars annually in the United States alone. Despite this massive amount of money people just seem to keep packing on the pounds. Why...

Download gratis bøger Lose Weight Without Dieting forfatter David Nordmark PDF :

<https://library.dgmedia.info/lose-weight-without-dieting.pdf>

Download gratis bøger Lose Weight Without Dieting forfatter David Nordmark ePub :

<https://library.dgmedia.info/lose-weight-without-dieting.epub>

Download gratis bøger Lose Weight Without Dieting forfatter David Nordmark MOBI :

<https://library.dgmedia.info/lose-weight-without-dieting.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **5:2 kuren** forfatter **Michael Mosley & Mimi Spencer**



Fast i to dage, hvor du kun får 500-600 g kalorier om dagen. Spis som du plejer resten af ugen. Denne moderate måde at faste på er en ny, videnskabeligt baseret, meget enkel spisetrend, som med dokumenteret effekt giver vægttab og et sundere helbred, og som i tilgift har en livsforlængende effekt, hvis man integrerer den i sit liv og ikke bare...

Download gratis bøger 5:2 kuren forfatter Michael Mosley & Mimi Spencer PDF :

<https://library.dgmedia.info/5-2-kuren.pdf>

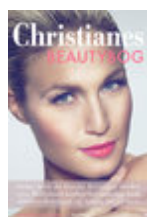
Download gratis bøger 5:2 kuren forfatter Michael Mosley & Mimi Spencer ePub :

<https://library.dgmedia.info/5-2-kuren.epub>

Download gratis bøger 5:2 kuren forfatter Michael Mosley & Mimi Spencer MOBI :

<https://library.dgmedia.info/5-2-kuren.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Christianes beautybog** forfatter **Christiane Schaumburg-Müller**



Christiane Schaumburg-Müller har elsket at lege med makeup og hår, siden hun lærte at gå, og særligt i årene som professionel danserinde har hun eksperimenteret og perfektioneret sine teknikker. I Christianes Beautybog har hun samlet sine uundværlige fiks og tricks, smukt illustreret og præcist forklaret, så alle kan være med. Find ud af hvilken makeup...

Download gratis bøger Christianes beautybog forfatter Christiane Schaumburg-Müller PDF :

<https://library.dgmedia.info/christianes-beautybog.pdf>

Download gratis bøger Christianes beautybog forfatter Christiane Schaumburg-Müller ePub :

<https://library.dgmedia.info/christianes-beautybog.epub>

Download gratis bøger Christianes beautybog forfatter Christiane Schaumburg-Müller MOBI :

<https://library.dgmedia.info/christianes-beautybog.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Sov godt og nok** forfatter **Bjarne Toftegård**



Noget af det, der har størst betydning for vores velbefindende, og hvor godt vi fungerer om dagen, er, om vi sover godt og nok. Vi kan endda få helbredsmæssige problemer alene på grund af for lidt eller for dårlig søvn. Det er både et spørgsmål om, hvor længe vi sover, og om, hvor god vores søvn er. Det er altså ikke nok at sove timer nok, hvis søvnkvaliteten...

Download gratis bøger Sov godt og nok forfatter Bjarne Toftegård PDF :

<https://library.dgmedia.info/sov-godt-og-nok.pdf>

Download gratis bøger Sov godt og nok forfatter Bjarne Toftegård ePub :

<https://library.dgmedia.info/sov-godt-og-nok.epub>

Download gratis bøger Sov godt og nok forfatter Bjarne Toftegård MOBI :
<https://library.dgmedia.info/sov-godt-og-nok.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Flad mave på 28 dage forfatter Martin Kreutzer**



Drømmer du om at få flad mave - nemt og effektivt? Lad I FORMs nye mavebog gøre din drøm til virkelighed. Du får opskriften på, hvordan du dag for dag i 28 dage skal spise, træne og tænke for at få mavefedt til at skrubbe af.

Download gratis bøger Flad mave på 28 dage forfatter Martin Kreutzer PDF :

<https://library.dgmedia.info/flad-mave-på-28-dage.pdf>

Download gratis bøger Flad mave på 28 dage forfatter Martin Kreutzer ePub :

<https://library.dgmedia.info/flad-mave-på-28-dage.epub>

Download gratis bøger Flad mave på 28 dage forfatter Martin Kreutzer MOBI :

<https://library.dgmedia.info/flad-mave-på-28-dage.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Verdens bedste kur forfatter Christian Bitz & Arne Astrup**



Hvor slank vil du være? Her er bogen, der får kiloene til at rasle af og sørger for, at du aldrig tager dem på igen! Verdens Bedste Kur er skruet sammen af ernæringseksperterne Christian Bitz og professor Arne Astrup, to af landets mest erfarne fagfolk inden for vægttab. Erfaringerne fra verdens største videnskabelige undersøgelse om kost...

Download gratis bøger Verdens bedste kur forfatter Christian Bitz & Arne Astrup PDF :

<https://library.dgmedia.info/verdens-bedste-kur.pdf>

Download gratis bøger Verdens bedste kur forfatter Christian Bitz & Arne Astrup ePub :

<https://library.dgmedia.info/verdens-bedste-kur.epub>

Download gratis bøger Verdens bedste kur forfatter Christian Bitz & Arne Astrup MOBI :

<https://library.dgmedia.info/verdens-bedste-kur.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Tai Chi Book For Beginners forfatter Howard Gibbon**



Welcome to the World of Lee Style T'ai Chi Chuan ("The Supreme Ultimate") If you suffer from tension and stress, you will find that, with practice, you will learn to relax, able to do so whenever you wish. If you are shy and timid you will find that in time your posture and breathing will improve, making you in turn feel more balanced, confident and...

Download gratis bøger Tai Chi Book For Beginners forfatter Howard Gibbon PDF :

<https://library.dgmedia.info/tai-chi-book-for-beginners.pdf>

Download gratis bøger Tai Chi Book For Beginners forfatter Howard Gibbon ePub :

<https://library.dgmedia.info/tai-chi-book-for-beginners.epub>

Download gratis bøger Tai Chi Book For Beginners forfatter Howard Gibbon MOBI :

<https://library.dgmedia.info/tai-chi-book-for-beginners.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Kom i gang med Mascha Vang** forfatter Mascha Vang



Vil du træne med mig? Jeg vil så gerne dele med dig, hvordan du får det skønt og godt med din krop, og ikke mindst: Kommer til at se fantastisk ud! Du har måske prøvet at have: • For lidt energi • For stor sukkertrang • Meget svært ved at komme i gang med den ændring af din krop og dit velvære, du egentlig gerne vil lave Og du har måske tænkt: • Jeg...

Download gratis bøger Kom i gang med Mascha Vang forfatter Mascha Vang PDF :

<https://library.dgmedia.info/kom-i-gang-med-mascha-vang.pdf>

Download gratis bøger Kom i gang med Mascha Vang forfatter Mascha Vang ePub :

<https://library.dgmedia.info/kom-i-gang-med-mascha-vang.epub>

Download gratis bøger Kom i gang med Mascha Vang forfatter Mascha Vang MOBI :

<https://library.dgmedia.info/kom-i-gang-med-mascha-vang.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Tab dig hvor du vil** forfatter Anne Bech



Har du altid drømt om flad mave, slankere lår, lækre arme eller en mindre numse? Men bliver de ekstra kilo siddende - uanset hvor sundt du spiser, og hvor meget du træner? Så er denne bog til dig. I "TAB DIG HVOR DU VIL" får du fitnesssekspert og bestsellerforfatter Anne Bechs kost- og træningsplaner, der er skræddersyet til at gøre noget ved netop dit...

Download gratis bøger Tab dig hvor du vil forfatter Anne Bech PDF :

<https://library.dgmedia.info/tab-dig-hvor-du-vil.pdf>

Download gratis bøger Tab dig hvor du vil forfatter Anne Bech ePub :

<https://library.dgmedia.info/tab-dig-hvor-du-vil.epub>

Download gratis bøger Tab dig hvor du vil forfatter Anne Bech MOBI :

<https://library.dgmedia.info/tab-dig-hvor-du-vil.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Smertefri fødsel** forfatter Anja Bay



Smertefri fødsel af Anja Bay giver dig konkrete fødeteknikker til en aktiv fødsel uden angst og med meget mindre smerte - hvis nogen overhovedet. Uanset om du skal være mor for første gang, eller du har prøvet det før, vil disse fødeteknikker hjælpe dig til at komme styrket og bevidst igennem fødslen. Metoden er udviklet med skarpt fokus, på hvordan...

Download gratis bøger Smertefri fødsel forfatter Anja Bay PDF :

<https://library.dgmedia.info/smertefri-fødsel.pdf>

Download gratis bøger Smertefri fødsel forfatter Anja Bay ePub :

<https://library.dgmedia.info/smertefri-fødsel.epub>

Download gratis bøger Smertefri fødsel forfatter Anja Bay MOBI :

<https://library.dgmedia.info/smertefri-fødsel.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Ikk' for sjov** forfatter Geo



Komikeren Geo fik forrige efterår konstateret testikelkræft. Han blev opereret, erklæret rask, og optrådte samme jul som vært på Kræftens Bekæmpelses store indsamlingsshow Comedy Aid. Til Geos halvårige rutinekontrol fandt lægerne imidlertid en spredning til lungerne. Det resulterede i endnu en operation fulgt op af ni uger med en af landets...

Download gratis bøger Ikk' for sjov forfatter Geo PDF : <https://library.dgmedia.info/ikk-for-sjov.pdf>

Download gratis bøger Ikk' for sjov forfatter Geo ePub : <https://library.dgmedia.info/ikk-for-sjov.epub>

Download gratis bøger Ikk' for sjov forfatter Geo MOBI : <https://library.dgmedia.info/ikk-for-sjov.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Tarme med charme** forfatter Giulia Enders



Vores tarm er et fabelagtigt og ansvarsfuldt væsen fuld af følsomhed og præstationsevne. Den spiller en central rolle for hele vores immunsystem, den fabrikkerer energi til kroppen, så vi kan leve, og den indeholder næst efter hjernen det største nervesystem, vi har. Tarmen har længe været organernes sorte får, men det ændrer sig nu. Den nyeste...

Download gratis bøger Tarme med charme forfatter Giulia Enders PDF :

<https://library.dgmedia.info/tarme-med-charme.pdf>

Download gratis bøger Tarme med charme forfatter Giulia Enders ePub :

<https://library.dgmedia.info/tarme-med-charme.epub>

Download gratis bøger Tarme med charme forfatter Giulia Enders MOBI :

<https://library.dgmedia.info/tarme-med-charme.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Fede Fie** forfatter Fie Nikoline Friedrichsen



Vægten viste 140,70 KILO, da Fie Friedrichsen på sin 19-års fødselsdag endelig tog mod til sig og gik til lægen. Fedmeoperation lød dommen, men det følte Fie ikke selv var løsningen på hendes problem. I stedet traf den viljestærke, sjællandske pige en modig beslutning: Hun ville selv finde en vej ud af sit madmisbrug. I løbet af de næste år tabte...

Download gratis bøger Fede Fie forfatter Fie Nikoline Friedrichsen PDF :

<https://library.dgmedia.info/fede-fie.pdf>

Download gratis bøger Fede Fie forfatter Fie Nikoline Friedrichsen ePub :

<https://library.dgmedia.info/fede-fie.epub>

Download gratis bøger Fede Fie forfatter Fie Nikoline Friedrichsen MOBI :

<https://library.dgmedia.info/fede-fie.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Verdens bedste kur vol. 2.0** forfatter Christian Bitz & Arne Astrup



Nå din ideelvægt og hold den resten af livet! VBK 2.0 knækker slankekode VBK 2.0 giver dig svarerne på, hvordan du når din ideelvægt! Christian Bitz og Arne Astrup tager fat i udfordringerne ved et "madliv" som single og tager dig i hånden gennem en 4-ugers madplan, der garanterer et vægttab på 1-2 kilo om ugen. Herefter vil...

Download gratis bøger Verdens bedste kur vol. 2.0 forfatter Christian Bitz & Arne Astrup PDF :

<https://library.dgmedia.info/verdens-bedste-kur-vol-2-0.pdf>

Download gratis bøger Verdens bedste kur vol. 2.0 forfatter Christian Bitz & Arne Astrup ePub :

<https://library.dgmedia.info/verdens-bedste-kur-vol-2-0.epub>

Download gratis bøger Verdens bedste kur vol. 2.0 forfatter Christian Bitz & Arne Astrup MOBI :

<https://library.dgmedia.info/verdens-bedste-kur-vol-2-0.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Endlig slank forfatter Allen Carr**



Spis godt, nyd maden og bold dig slank! Gå ned i vægt uden slankekure, kalorietælling eller ved at bruge viljestyrke! Det er sandt! Allen Carrs diæt tillader dig at nyde maden OG gå ned i vægt samtidig! Du kan: • spise din yndlingsmad. • Følge dine naturlige instinkter • Undgå skyldfølelse og anger • Lade appetitten være din vejleder • Få bedre fordøjelse...

Download gratis bøger Endlig slank forfatter Allen Carr PDF :

<https://library.dgmedia.info/endlig-slank.pdf>

Download gratis bøger Endlig slank forfatter Allen Carr ePub :

<https://library.dgmedia.info/endlig-slank.epub>

Download gratis bøger Endlig slank forfatter Allen Carr MOBI :

<https://library.dgmedia.info/endlig-slank.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Kuren til varigt vægttab forfatter Henrik Duer**



Kuren til varigt vægttab bygger på gennemtestet forskning og 15 års erfaring med at få mennesker til at tabe sig eller til at komme i topform! Henrik Duer tager dig i bogen gennem vægttabets 7 faser og giver dig opskriften på, hvordan du kan tabe 20 kilo på 10 uger via følgende 4 trin: - Trin 1: et vægttab på 4 kilo den første uge. - Trin...

Download gratis bøger Kuren til varigt vægttab forfatter Henrik Duer PDF :

<https://library.dgmedia.info/kuren-til-varigt-vægttab.pdf>

Download gratis bøger Kuren til varigt vægttab forfatter Henrik Duer ePub :

<https://library.dgmedia.info/kuren-til-varigt-vægttab.epub>

Download gratis bøger Kuren til varigt vægttab forfatter Henrik Duer MOBI :

<https://library.dgmedia.info/kuren-til-varigt-vægttab.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Super Simple Skin Care forfatter Nancy Welker**



Learn how to take great care of your skin at home with these easy to follow recipes. Whether you have dry, oily or combination skin, there's a simple treatment you can whip up in your kitchen to give your complexion the TLC it needs.

Download gratis bøger Super Simple Skin Care forfatter Nancy Welker PDF :

<https://library.dgmedia.info/super-simple-skin-care.pdf>

Download gratis bøger Super Simple Skin Care forfatter Nancy Welker ePub :

<https://library.dgmedia.info/super-simple-skin-care.epub>

Download gratis bøger Super Simple Skin Care forfatter Nancy Welker MOBI :

<https://library.dgmedia.info/super-simple-skin-care.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **The 4-Hour Body** forfatter Timothy Ferriss



Do you want to lose fat, double testosterone, get the perfect posterior or give your partner a fifteen-minute female orgasm? Whatever your physical goal, The 4-Hour Body eclipses every other health manual by sharing the best kept secrets in the latest science and research to provide new strategies for redesigning the human body. And you don't need to...

Download gratis bøger The 4-Hour Body forfatter Timothy Ferriss PDF :

<https://library.dgmedia.info/the-4-hour-body.pdf>

Download gratis bøger The 4-Hour Body forfatter Timothy Ferriss ePub :

<https://library.dgmedia.info/the-4-hour-body.epub>

Download gratis bøger The 4-Hour Body forfatter Timothy Ferriss MOBI :

<https://library.dgmedia.info/the-4-hour-body.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Forført af sundhed** forfatter Nilo Zand



Nilo Zand gjorde alt for at leve sundt. Hun spiste som en fugl, motionerede indædt og købte sig flad i helsekostprodukter. Da hun blev gravid, gik sandheden op for hende: Jagten på det sunde liv havde aldrig gjort hende lykkeligere. Med udgangspunkt i sit anstrengte forhold til sin krop og sin mor - og med håbet om at give sin datter et stærkere...

Download gratis bøger Forført af sundhed forfatter Nilo Zand PDF :

<https://library.dgmedia.info/forført-af-sundhed.pdf>

Download gratis bøger Forført af sundhed forfatter Nilo Zand ePub :

<https://library.dgmedia.info/forført-af-sundhed.epub>

Download gratis bøger Forført af sundhed forfatter Nilo Zand MOBI :

<https://library.dgmedia.info/forført-af-sundhed.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Dit sunde liv** forfatter Christiane Schaumburg-Müller & Anne Bech



Anne Bechs & Christianes opskrift på en sund hverdag. Spækket med humor, motivation og opskrifter på sunde måltider fulde af superfoods og næring. 4 kostplaner, der kan få dig klar til festen, gøre maven flad eller udrense din krop. Effektive og nemme FIT-træningsprogrammer med konkrete øvelser, der kan udføres på stuegulvet, og som vil få din krop...

Download gratis bøger Dit sunde liv forfatter Christiane Schaumburg-Müller & Anne Bech PDF :

<https://library.dgmedia.info/dit-sunde-liv.pdf>

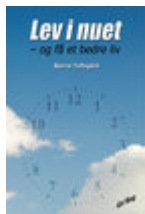
Download gratis bøger Dit sunde liv forfatter Christiane Schaumburg-Müller & Anne Bech ePub :

<https://library.dgmedia.info/dit-sunde-liv.epub>

Download gratis bøger Dit sunde liv forfatter Christiane Schaumburg-Müller & Anne Bech MOBI :

<https://library.dgmedia.info/dit-sunde-liv.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Lev i nuet** forfatter Bjarne Toftegård



Denne bog kan ændre dit liv på en positiv måde. Du får et længere liv med mere indhold og mindre stress. I vores barndom var tiden uendelig lang. Livet virkede uendeligt langt. Men efterhånden som vi bliver ældre, går tiden ofte hurtigere og hurtigere. Livet bliver kortere og kortere. Tiden iler af sted. De fleste affinder sig med det. Men du kan gøre...

Download gratis bøger Lev i nuet forfatter Bjarne Toftegård PDF :

<https://library.dgmedia.info/lev-i-nuet.pdf>

Download gratis bøger Lev i nuet forfatter Bjarne Toftegård ePub :

<https://library.dgmedia.info/lev-i-nuet.epub>

Download gratis bøger Lev i nuet forfatter Bjarne Toftegård MOBI :

<https://library.dgmedia.info/lev-i-nuet.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Stress eller ikke stress forfatter Bjarne Toftegård**



Denne bog kan hjælpe dig af med din stress. Du lærer at forstå, hvad stress er. Du får teknikker til at hjælpe med at få stress ud af kroppen. Du lærer, hvordan du takler stress i hverdagen, og hvordan du kan blive robust overfor fremtidig stress. Alle kan lære at blive fri for stress. Bogen er et praktisk redskab, en slags instruktionsbog, som...

Download gratis bøger Stress eller ikke stress forfatter Bjarne Toftegård PDF :

<https://library.dgmedia.info/stress-eller-ikke-stress.pdf>

Download gratis bøger Stress eller ikke stress forfatter Bjarne Toftegård ePub :

<https://library.dgmedia.info/stress-eller-ikke-stress.epub>

Download gratis bøger Stress eller ikke stress forfatter Bjarne Toftegård MOBI :

<https://library.dgmedia.info/stress-eller-ikke-stress.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Hvad venter du egentlig på? forfatter Sofia Manning**



Budskabet i Sofia Mannings nye bog er både opløftende og bestemt: Du kan vende din frygt og det, der holder dig tilbage, til fornyet, personlig styrke. Og du skal. For det er spild af liv, når vi lader os stoppe af vores egne, begrænsende tanker i stedet for at folde os fuldt ud som mennesker. I denne trin-for-trin-guide inviterer Danmarks mest populære...

Download gratis bøger Hvad venter du egentlig på? forfatter Sofia Manning PDF :

<https://library.dgmedia.info/hvad-venter-du-egentlig-på.pdf>

Download gratis bøger Hvad venter du egentlig på? forfatter Sofia Manning ePub :

<https://library.dgmedia.info/hvad-venter-du-egentlig-på.epub>

Download gratis bøger Hvad venter du egentlig på? forfatter Sofia Manning MOBI :

<https://library.dgmedia.info/hvad-venter-du-egentlig-på.mobi>
