

Keywords: Ditt livs form ? med 80/20-metoden PDF pdf bok på svenska, ladda ner Ditt livs form ? med 80/20-metoden ePUB, Ditt livs form ? med 80/20-metoden las online, Ditt livs form ? med 80/20-metoden download

---

## Ditt livs form ? med 80/20-metoden PDF

Sabina Dufberg, Charlotta Flinkenberg



*Det här är bara ett utdrag ur Ditt livs form ? med 80/20-metoden bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Sabina Dufberg, Charlotta Flinkenberg

ISBN-10: 9789188429889

Språk: Svenska

Filesize: 2945 KB

## BESKRIVNING

Äntligen en bok om balans, njutning och långsiktighet! Du förtjänar att komma i ditt livs form och stanna där. Det här är din konkreta guide till att skapa balans i livet och navigera rätt gällande kost, träning och vila/återhämtning. 80/20-metoden innebär att du 80 procent av tiden bör leva hälsosamt, medan du skapar utrymme för 20 procent av det vi brukar kallar för livets goda. Att vara i ditt livs form handlar inte om förbud, att ständigt vara på diet och stressa iväg till timslånga träningspass. Nej, här förespråkas livsnjutning, ett glas vin då och då, en riktigt god efterrätt, socialt umgänge men framförallt en realistisk syn på kroppen genom ett fokuserat mindset. Boken hjälper dig att effektivisera din vardagsmotion, få en större medvetenhet om mat genom näringslära och träna på att vila. Det är en metod för alla som har tröttnat på jojobantning, humörsvängningar, låg energi och uteblivna träningsresultat. Hög igenkänning, humor och självdistans varvas med coaching i toppklass. Oavsett träningshistorik och tidigare relation till mat, får du här proffsiga och konkreta råd gällande en hållbar livsstil. Du förtjänar att komma i ditt livs form och stanna där!

OM FÖRFATTARNASabina Dufberg är en av Sveriges främsta träningscoacher med över 25 års branscherfarenhet. Hon är en flitigt anlita föreläsare inom hälsa, träning och ledarskap och har varit tränare i TV-programmet *Biggest Loser*. Charlotta Flinkenberg är prisbelönad chefredaktör, författare och journalist med drygt 25 års mediaerfarenhet. Sabina och Charlotta har skrivit två böcker vardera tidigare, detta är deras första gemensamma bok.

**VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Pris: 249 kr. Inbunden, 2018. Köp Ditt livs form av Charlotta Flinkenberg, Sabina Dufberg hos Månadens Bok

Ditt livs form - med 80/20-metoden. (OBS Markera som rubrik, fetstil och stl 4). Äntligen en bok om balans, njutning och långsiktighet! Du förtjänar att komma i ...

Jag och tjejerna gick med Lucy uppe på berget, luften är underbar. ... Ditt livs form- Releasefest för Sabina Dufberg och Charlotta Flinkenberg;

## **DITT LIVS FORM ? MED 80/20-METODEN**

[Fortsätt läsa...](#)