

Yoga för livet : för kvinnor 40 plus PDF

Karin Björkegren Jones



Det här är bara ett utdrag ur Yoga för livet : för kvinnor 40 plus bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Karin Björkegren Jones

ISBN-10: 9789113070261

Språk: Svenska

Filesize: 2980 KB

BESKRIVNING

Man blir aldrig för gammal för att yoga, tvärtom. Ju äldre man är desto mer vinner man på att yoga. I övergångsåldern förändras hormonbalansen kraftigt i kroppen, bland annat minskar de kvinnliga könshormonerna, östrogenet. Det gör att många kvinnor får övergångsbesvär som svettningar, vallningar, sömnproblem och humörsvingningar. Att investera i sin hälsa är den bästa pensionsförsäkring man kan tänka sig och det är aldrig för sent att börja. Förutom att du blir starkare, vigare och smidigare, smyger sig yogan också in mentalt. Yogan hjälper dig att förbereda dig för alla skiftningar i livet och den gör att du vågar möta de förändringar som sker i kroppen när du åldras med kärlek, respekt och tilltro till dig själv. Yogan stärker helt enkelt ditt självförtroende. När du yogar märker du ganska snart att du sover bättre, matsmältningen förbättras, du får mer energi och du har lättare för att koncentrera dig. Yogan lär dig att leva i balans och känna harmoni både i kropp och själ.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Man blir aldrig för gammal för att yoga, tvärtom. Ju äldre man är desto mer vinner man på att yoga. Yogan är din bästa pensionsförsäkring.

Gör en bra affär på Yoga för livet: för kvinnor 40 plus (Flexband, 2015) Lägst pris just nu 108 kr bland 2 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 ...

Pris: 108 kr. flexband, 2015. Tillfälligt slut. Köp boken Yoga för livet : för kvinnor 40 plus av Karin Björkegren Jones (ISBN 9789113070261) hos Adlibris.

YOGA FÖR LIVET : FÖR KVINNOR 40 PLUS

[Fortsätt läsa...](#)