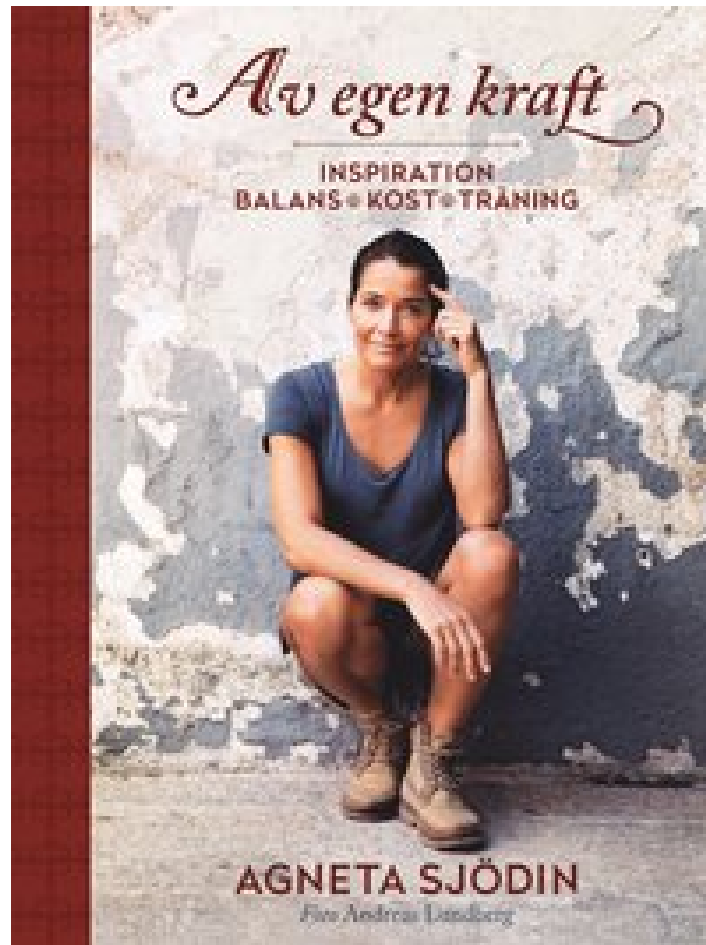


Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning PDF

Malin Berghagen



Det här är bara ett utdrag ur Av egen kraft : inspiration, balans, kost, träning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Malin Berghagen

ISBN-10: 9789155261795

Språk: Svenska

Filesize: 2019 KB

BESKRIVNING

För tio år sedan bestämde sig Agneta Sjödin för att gå den 80 mil långa pilgrimsvandringen till Santiago de Compostela - en färd som kom att bli en av flera avgörande vändpunkter i hennes liv. Steg för steg växte en övertygelse fram om vikten av att ta hand om sig själv och hitta balansen i sitt liv. Att våga stå för det som känns rätt och lita på sin egen inneboende kraft. Här berättar Agneta personligt om hur hon sökt efter och hittat fram till ett hållbart sätt att leva på - en balans mellan det fysiska, mentala, emotionella och andliga. Du får även flera träningstips, en mängd hälsosamma recept, samt råd om hur du kan hantera stress och vårda dina nära relationer. Med enkla medel kan du hitta en livsstil som får dig att må bra och göra sundare val i livet - av egen kraft! Agneta Sjödin är sedan många år tillbaka en välkänd tv-profil och författare till ett flertal populära skönlitterära böcker. Det här är hennes första bok inom området hälsa och livsstil.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Allt om kost och näring, fysisk träning, ... Exempelvis flera hormoner i ditt hormonsystem påverkas av såväl kosten, som av ... Sök balans och inspiration ...

Som Personlig Hälsocoach inspirerar och vägleder jag inom kost, träning och ... inspiration för kraft ... i "egen" regi önskar uppnå någon form av ...

Vi har tryckt upp fler! Så nu finns "Av egen kraft" att köpa igen, ... □#avegenkraft #nyupplaga #bok #inspiration #balans #kost #träning @bokforlagetsemic.

AV EGEN KRAFT : INSPIRATION, BALANS, KOST, TRÄNING

[Fortsätt läsa...](#)