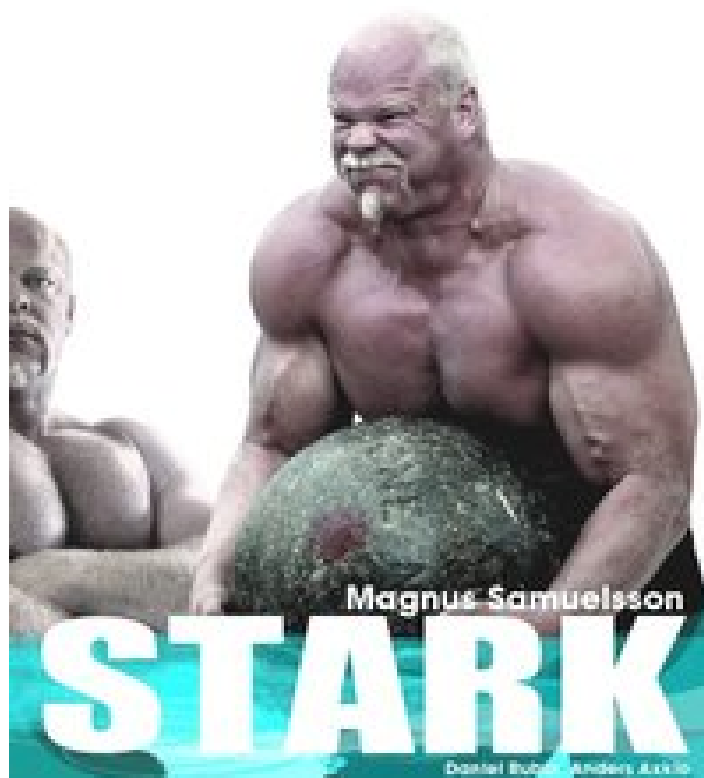


Stark PDF

Oscar Nilsson



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



Författare: Oscar Nilsson
ISBN-10: 9789197732635
Språk: Svenska
Filesize: 3281 KB

BESKRIVNING

Gör det du älskar och du kommer att formas därefter. Genom att finna det roliga i träning kommer glädjen att stå i centrum och en vältränad kropp blir en trevlig bonus. Skivstången Magnus bror fick av deras mormor väckte pojkarnas dröm om att bli starkare än alla andra. Den avlånga järnbiten kom att bli grundstenen till både en livsfilosofi och en träningsmetod som räckte hela vägen fram till drömmen. STARK vänder sig till dig som vill motionsträna, till dig som har träning som livsstil och till alla som vill försöka släppa ut de urkrafter som finns allra längst in i hjärtat. Tre träningskapitel hjälper dig att få ut det du vill utifrån dina förutsättningar och ambitioner:- Träning som motion- Träning som livsstil- Elitträning Ta del av en hel livsåskådning, övningsbeskrivningar, kostråd, skadeundvikanden, hur man tar i och mycket mera, varvat med anekdoter ur Magnus liv och tävlande. Låt dig inspireras och motiveras till att bli, och fortsätta vara, stark livet ut!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Stark definition, sheer, utter, downright, or complete: stark madness. See more.

STARK Magasin är en träningstidning full av program och färdiga pass för att DIN träning ska bli effektivare, smartare och kanske även bli av oftare.

stark - betydelser och användning av ordet. Svensk ordbok online. Gratis att använda.

STARK

[Fortsätt läsa...](#)