

Keywords: Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt PDF pdf bok på svenska, ladda ner Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt ePUB, Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt las online, Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt download

Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt PDF

Katarina Wilk



Det här är bara ett utdrag ur Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Katarina Wilk
ISBN-10: 9789113083797
Språk: Svenska
Filesize: 1220 KB

BESKRIVNING

Nämn ordet klimakteriet och de flesta tänker på något negativt. Men så behöver det inte vara! Författaren och träningsexperten Monika Björn skriver om hur vi själva kan påverka vårt välmående. Stark genom klimakteriet är en inspirationsbok för aktiva kvinnor som vill ta makten över sin egen hälsa. En positiv bok som visar att det finns hopp - och att det finns många saker man själv kan göra för att må bättre under en för många tuff tid i livet. Boken vänder sig framför allt till de som upplever milda till medelsvåra symptom under klimakterietiden. För kvinnor som lider av svåra besvär betonar boken vikten av att inte vänta med att söka experthjälp. För ett är säkert, förr eller senare hamnar hälften av befolkningen här och då är det bra att veta vad du kan göra åt de vanligaste besvären. Stark genom klimakteriet ger praktiska tips och råd om hur du kan lindra klimakteriebesvär med fysisk aktivitet och träning som kan utföras i princip var som helst. De tre områdena kondition, styrka och rörlighet med yoga ingår i boken, liksom den viktiga avslappningen med andningsövningar och enklare meditation.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Så är du rädd för döden tror jag att klimakteriet blir jobbigt både mentalt och ... Det kan vara både fysiskt och psykiskt, ... vi vara fysiskt starka, ...

Toggle navigation. FÖRSTA SIDAN; PRODUKTER. aforismer; allm humaniora; arkelogi; Astrologi och esoterika

Alla barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva genom lek ... (klimakteriet). ... Det är en slags ond cirkel att personer med mentala sjukdomstillstånd har en ...

STARK GENOM KLIMAKTERIET : FYSISKT, PSYKISKT, MENTALT

[Fortsätt läsa...](#)