

Keywords: PXP - Ditt bästa jag : fysisk och psykisk hälsa med PXP-metoden PDF pdf bok på svenska, ladda ner PXP - Ditt bästa jag : fysisk och psykisk hälsa med PXP-metoden ePUB, PXP - Ditt bästa jag : fysisk och psykisk hälsa med PXP-metoden las online, PXP - Ditt bästa jag : fysisk och psykisk hälsa med PXP-metoden download

PXP - Ditt bästa jag : fysisk och psykisk hälsa med PXP-metoden PDF

Jan Sterner



***Det här är bara ett utdrag ur PXP - Ditt bästa jag : fysisk och psykisk hälsa med PXP-metoden bok.
Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.***



Författare: Jan Sterner
ISBN-10: 9789198226003
Språk: Svenska
Filesize: 4692 KB

BESKRIVNING

NÅ MÅL OCH FÖRVERKLIGA DRÖMMAR GENOM OPTIMAL HÄLSA MED BOKEN PXP - I BÄSTA JAG "Min kropp har gått från sjuk och klen till stark och frisk. PXP hjälpte mig med det ingen annan kunde. Jag kommer att vara tacksam för det under resten av mitt liv!" Ylva PI boken PXP - Ditt bästa jag, presenteras en enkel och konkret metod för att optimera den fysiska och psykiska hälsan med syftet att nå dina mål och förverkliga dina drömmar. Förutom att PXP hjälper dig att bli friskare, starkare, piggare, mer vältränad och nå din idealtvikt bidrar PXP förhoppningsvis minst lika mycket till att du blir lyckligare, kan arbeta smartare och får mer energi i livet. Utöver tydliga råd och tips innehåller PXP - Ditt bästa jag fler än 50 goda, nyttiga och lättlagade recept samt spännande och intressanta fakta om hälsa och välbefinnande. PXP hjälper dig att få sunda vanor inom följande områden: Fysisk hälsa NÄRING: Kost och kosttillskott FYSISK AKTIVITET: Träning och kroppsrörelse ÅTERHÄMTNING: Sömn och meditation ÖVRIGA RÅD: Solljus, frisk luft m.m. Psykisk hälsa BRA LIVSPRINCIPER: Värdegrund och normer STRESSHANTERING: Hantering av negativ stress SORGBEARBETNING: Förlikningskänslor VITTNESMÅL "Min kropp har gått från sjuk och klen till stark och frisk. PXP hjälpte mig med det ingen annan kunde. Jag kommer att vara tacksam för det under resten av mitt liv!" Ylva P "Så en dag tog kroppen slut, immunförsvaret var utslaget, magen fungerade inte längre. Idag är jag frisk. Jag mår utmärkt och har energi och är mer produktiv." Sven L "Patrick och PXP är ett av de få stöd som faktiskt har bidragit till att göra mig helt frisk! Hans helhetsprogram har gett mig den balans jag behövde för att möjliggöra kroppens egen läkekraft." Anna K "Tack vare Patricks guidning och PXP har jag under sex månader blivit av med min ledvärk, fått markant minskade magproblem, min energi har successivt kommit tillbaka och jag har färre lunginflammationer." Jennie V "Jag kan inte med ord beskriva den tacksamhet jag känner till Patrick, utan vars hjälp och expertis jag inte skulle ha befunnit mig i närheten av den hälsomässiga form jag är i idag." Sara B FÖRFATTAREN Patrick Wahlberg är civilekonomen från Handelshögskolan i Stockholm som valde att arbeta med hälsa och välbefinnande. Han arbetar i dag internationellt inom området. "Om jag inte är frisk, både gällande fysisk och psykisk hälsa, spelar annat i livet mycket liten roll. Redan som ung valde jag därför att lära mig allt jag kunde om hur man förbättrar hälsan. Jag slutade äta godis när jag var tolv år och började läsa om näring när jag var tretton. Det är uppenbart att hälsa är en kombination av fysisk och psykisk hälsa. Optimal hälsa handlar inte enbart om exempelvis kost, fysisk aktivitet och god sömn utan även om relationer, sunda livsprinciper, bearbetning av sorg och stresshantering bland annat. Både fysisk och psykisk hälsa behöver fungera i balans för att riktig hälsa ska kunna uppnås och bibehållas. Enbart fokus på en eller några delar i hälsoekvationen kommer inte att leda till varaktig och balanserad hälsa över tid. PXP är den bok inom hälsa som jag har saknat under alla år."

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 152 kr. Pocket, 2015. Finns i lager. Köp PXP - Ditt bästa jag : fysisk och psykisk hälsa med PXP-metoden av Patrick Wahlberg på Bokus.com. Boken har 3 st ...

Perfekthälsa.se är dina hälsonyheter på nätet med det senaste inom fysisk och psykisk hälsa. Det är även bloggen för hälsoboken PXP - Ditt bästa jag.

I min bok PXP - Ditt bästa jag skriver jag om fysisk hälsa, bland annat om vad bra och nyttig mat är, hur man kan träna effektivt, hur man optimerar sin sömn ...

PXP - DITT BÄSTA JAG : FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA MED PXP-METODEN

[Fortsätt läsa...](#)