

Konsten att äta, träna och må bra! PDF

Ingo Froböse



BILD
SAKNAS

Det här är bara ett utdrag ur Konsten att äta, träna och må bra! bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Ingo Froböse
ISBN-10: 9789163326257
Språk: Svenska
Filesize: 3900 KB

BESKRIVNING

Paul Chek, Holistic Health Practitioner, neuromuskulär terapeut och specialist på korrektiv träning, har utvecklat ett unikt synsätt på wellness och utbildning som hänger ihop med dessa områden. Genom att behandla hela kroppen som ett helt system och fokusera på det huvudsakliga problemet har Paul varit framgångsrik där traditionella metoder misslyckats.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Hur ska man äta, träna och tänka om man ... men kosten ska vara balanserad och även innehålla ... Ät det som du vet att din kropp mår bra av och får ork ...

Har precis läst ut en bok skriven av hälso- och vitalitetscoachen Paul Chek, även kallad Tränarnas tränare. Boken heter "Konsten att äta, träna och må bra".

Att må bra är i grunden ingen superekvation. ... och tränar hårt i perioder, ... till lunch och skulle inte drömma om att äta något utanför måltiderna.

KONSTEN ATT ÄTA, TRÄNA OCH MÅ BRA!

[Fortsätt läsa...](#)