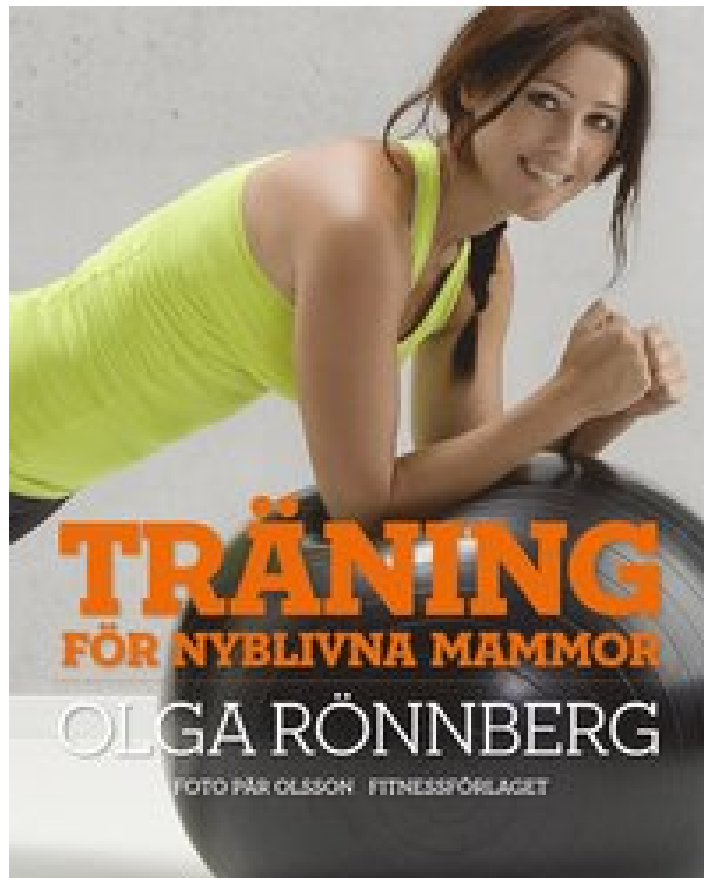


## Träning för nyblivna mammor PDF

Olga Rönnberg



*Det här är bara ett utdrag ur Träning för nyblivna mammor bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Olga Rönnberg

ISBN-10: 9789173630542

Språk: Svenska

Filesize: 1738 KB

## BESKRIVNING

Träna bort mammamagen med effektiv hemmaträning Träning för nyblivna mammor innehåller ett tydligt träningsprogram som visar hur du steg för steg kommer tillbaka till din gamla kropp - eller kanske till en ännu starkare och snyggare version av dig själv! Övningarna är lättillgänglig hemmaträning. Som fembarnsmor, mammatränare och grundare av träningskonceptet Mamma Boot Camp (utomhusträning där nyblivna mammor kommer i form) har Olga gedigen kunskap om hur kroppen påverkas under graviditeten och hur man på bästa sätt kan träna sig i form igen. Förutom träningsdelen finns information om vad som händer i kroppen under graviditet och förlossning, med särskilda råd för mammor som har fött med kejsarsnitt. Träningsdelen är indelad i fyra steg: Steg 1: Återhämningsperiod där fokus ligger på att hitta tillbaka till sin kropp. Steg 2: Uppbyggnad av kroppens muskulatur och genomgång av hur man kan modifiera vanliga gruppträningsövningar så att de passar för en nybliven mamma. Steg 3: Mer avancerad träning, och även mental träning. Steg 4: Att göra träningen till en hållbar livsstil. Varsågod, här kommer receptet på hur du kan bli en piggare, starkare och sundare mamma!

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Det absolut viktigaste för en nybliven mamma är barnets behov ... Därför behövs speciellt anpassad träning för att bygga upp kroppen efter en graviditet.

Med sin blogg på Mama och sitt träningskoncept MammaFitness personifierar Olga Rönnberg mammaträning för många. Hon var en av tränarna i Biggest Loser och har ...

Hej! Imorgon kör jag igång med min träning, efter Olga Rönnbergs bok Träning för nyblivna mammor.

## TRÄNING FÖR NYBLIVNA MAMMOR

[Fortsätt läsa...](#)