

Keywords: Stora träningsboken för gravida PDF pdf bok på svenska, ladda ner Stora träningsboken för gravida ePUB, Stora träningsboken för gravida las online, Stora träningsboken för gravida download

---

## Stora träningsboken för gravida PDF

**Maria Wigbrant, Lotta Brinck, Anna Frisk**



*Det här är bara ett utdrag ur Stora träningsboken för gravida bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Maria Wigbrant, Lotta Brinck, Anna Frisk

ISBN-10: 9789113081007

Språk: Svenska

Filesize: 4316 KB

## BESKRIVNING

Vill du också lära dig mer om din kropp och känna dig stark under hela din graviditet? När du tränar dig igenom graviditeten lägger du en god grund för förlossningen och den första tiden som mamma, samt ökar ditt psykiska välbefinnande. Här får du lära dig de bästa och mest skonsamma övningarna inom både styrka, rörlighet och kondition. Träningsprogrammen är anpassade efter vilken trimester du befinner dig i och rymmer tre olika nivåer. Målet är rörelse, inte prestation. Ta del av fakta och tips från träningscoach Lovisa Sandström om vilka träningsformer som är extra lämpliga för dig som är gravid, samt råd för att hantera smärta och förebygga besvär i vardagen. Boken går också igenom vanliga myter och sanningar kring träning för gravida. Genom dagboksanteckningar och bilder direkt från vardagen får du som läsare följa med på hela resan genom Jessica Almenäs graviditet. Hon bjuder på många inblickar och egna erfarenheter kring exempelvis konditionsträning, träningskläder för gravida, tankar kring yoga, kost och vikt och om att starta igen efter förlossningen. Du behöver inte själv vara någon träningsexpert, men kanske blir du en på köpet!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

En bok med fakta och tips om vilka träningsformer som är extra lämpliga för dig som är gravid, samt råd för att hantera smärta och förebygga besvär i vardagen.

Författare: Lovisa Sandström Jessica Almenäs Förlag: Norstedts Utgivningsår: 2018 Antal sidor: 182  
Baksidestext

Hur får man en bebis att sluta äta på natten. Idrottsevenemang 2018. Elit bilhandel syd ab  
omdöme. Huvudvärk på engelska.

## STORA TRÄNINGSBOKEN FÖR GRAVIDA

[Fortsätt läsa...](#)