

30 om dagen - en livsresa PDF

Karin Volo



Det här är bara ett utdrag ur 30 om dagen - en livsresa bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Karin Volo
ISBN-10: 9789188429872

Språk: Svenska
Filesize: 1925 KB

BESKRIVNING

"Den 27 oktober 1996 föddes en liten kille, min son Louis, tre månader för tidigt på förlossningen i Skövde. Bara en dryg timma senare var Louis borta igen för att aldrig komma tillbaka. Han skrek när han föddes, jag fick hålla om honom och han var varm, men han levde bara en kort sekund. Han lämnade ett hål i mitt hjärta och i min själ som aldrig kommer att läka. Jag fick inte se honom växa upp, ändå finns han alltid med mig." I flera år efter förlusten av den nyfödde sonen var panikångesten Johanna Toftbys ständiga följeslagare som behärskade hennes liv. Hennes kropp tog också stryk och till slut orkade hon knappt gå runt kvarteret. Hon hade nu fått två friska barn, men i jakten på att bli den perfekta mamman förlorade hon sig själv och var så rädd för allt som kunde hända att hon knappt vågade leva. Vägen från ångesten till ett lyckligt liv började med ett läkarbesök och ett recept på 30 om dagen. Inte 30 tabletter, utan 30 minuters motion I 30 om dagen en livsresa skildrar Johannas förvandling till den starka kvinna hon är i dag. Hennes tiotusentals bloggläsare kommer att känna igen blandningen mellan personliga betraktelser som inte väjer för tillvarons mörka sidor och inspirerande recept och tips på träning och stil. Hennes ledord är att inre och yttre välmående hänger ihop, en filosofi som präglar både bloggen och debutboken. Detta är boken hon själv letade efter när hon som bäst behövde hjälp, stöd och goda råd, utan att finna den. Om författaren Johanna Toftby blev ensam mamman med hela svenska folket 2008 och har sedan dess medverkat i en mängd olika tv-program och reportage. Hon har varit krönikör och bloggare i flera olika stora svenska medier som Amelia och Expressen. Nu är hon entreprenör och influencer på heltid med en av Sveriges största livsstilsbloggar, johannatoftby.se, där hon inspirerar ca 60 000 läsare varje vecka att leva och må bättre. Johanna Toftby är född 1973 och utbildad till frisör. Hon har två barn och ett i himlen och bor i Skövde. 30 om dagen är hennes första bok.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Nu är vi hemma i Stockholm igen efter några minst sagt dekadenta dygn i Göteborg - allt tack vare gulliga Johanna Toftby. Hon har som ni kanske sett i släppt ...

Den 27 oktober 1996 föddes en liten kille, min son Louis, tre månader för tidigt på förlossningen i Skövde. Bara en dryg timma senare var Louis borta igen för ...

30 OMDAGEN - EN LIVSRESA

[Fortsätt läsa...](#)