

Smygträning för stillasittare PDF E-BOK

Britta Balkfors,Jenny Kroon



Författare: Britta Balkfors,Jenny Kroon

ISBN-10: 9789163351617

Språk: Svenska

Filstorlek: 1272 KB

BESKRIVNING

Här är boken om konsten att överleva en konferens och bli vältränad på kuppen. En instruktiv, läcker och rolig handbok för alla som sitter länge på kontoret, konferensen, i bilen, på tåget, bussen, flyget eller i tv-soffan. Sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon har tagit fram enkla övningar som stärker muskler och får fart på cirkulationen. Du kan göra alla övningar när du sitter. Och du kan träna helt i smyg. Hans Lindströms illustrationer bidrar till att du kan ta dig an träningen med ett leende. Den praktiska spiralbindningen gör att du lätt kan ha boken uppslagen i knät. Formatet passar för handväskan eller kavajfickan.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Smygträna - Mat, recept & smarta tjänster för en enklare vardag | ICA

Pris: 97 kr. E-bok, 2013. Laddas ned direkt. Köp boken Smygträning för stillasittare av Britta Balkfors, Jenny Kroon (ISBN 9789163702280) hos Adlibris. Fraktfritt ...

Mjukstarta året med smygträning à la Leila | Kurera.se

Fastighetstidningen bjuder på tre enkla övningar ur boken "Smygträning för stillasittare" som kan få igång blodcirkulationen, motverka musarm och ge ...

Smygträning för stillasittare-arkiv - Förvaltarforum

Smygträning för stillasittare finns såväl som pappersbok, ebok i pdf-format* och som app för android och iOS. Det finns med andra ord alla möjligheter att ...

Smygträning för stillasittare

LÄS MER