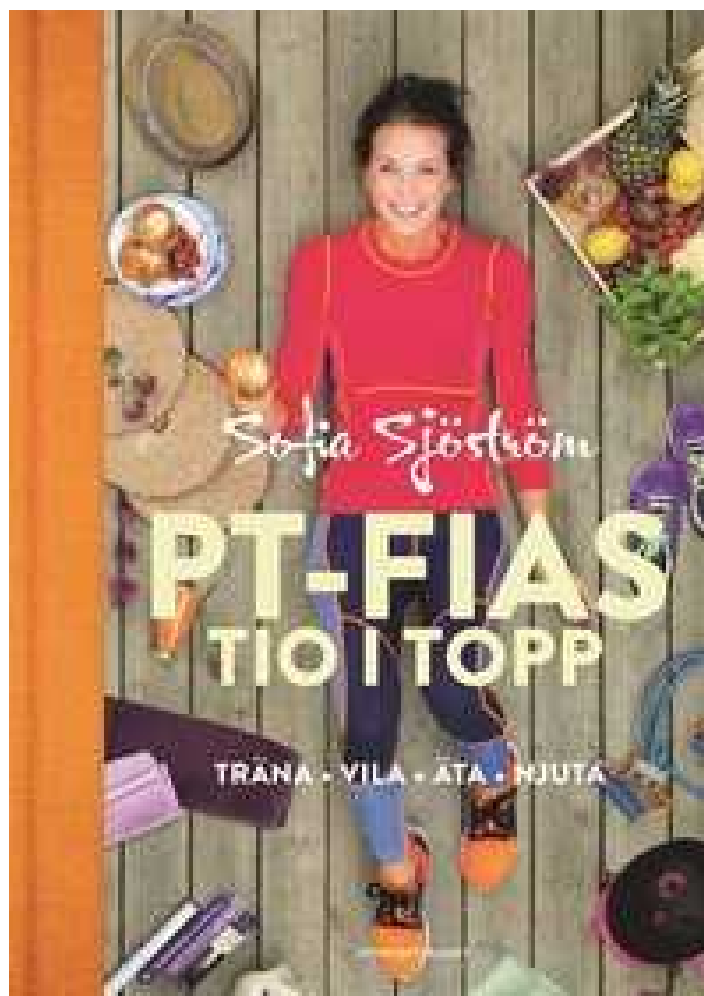


Tags: PT-Fias tio i topp bok pdf svenska; PT-Fias tio i topp e-bok apple; PT-Fias tio i topp epub books download; PT-Fias tio i topp ladda ner pdf e-bok; PT-Fias tio i topp MOBI download; PT-Fias tio i topp las online bok

PT-Fias tio i topp PDF E-BOK

Sofia Sjöström



Författare: Sofia Sjöström
ISBN-10: 9789173630979
Språk: Svenska
Filstorlek: 1125 KB

BESKRIVNING

Sofia Sjöström har alltid tränat. Mycket. Hon åkte sin första Kortvasa som 11-åring, prioriterade träning före lek, har utbildat sig till personlig tränare och självmant gått upp 05.20 för att krypa genom lera och bära andra människor på ryggen. Nu driver hon en av Sveriges största hälso- och träningsbloggar, med flera utmärkelser och priser. Men Sofia vill också njuta av livet. Hon vill vara stark och hälsosam, men för henne är hälsa mycket mer än hantlar, proteinpulver och resultat. För henne är det lika mycket skogspromenader, choklad och vilodagar. För Sofia står helheten och enkelheten i fokus. Kanske är det just Sofias inställning till hälsa ? hennes lyhörda och smarta tips och råd ? som har gett henne sådan genomslagskraft, på bloggen och i media. I den här boken har hon samlat sin syn på hälsa. Här får du hennes bästa tips ? från hennes favoritövningar och godaste frukostar till hur man hanterar stress och hittar balans i livet. Ur innehållet: Mina ord om hälsa ? om vikten av att trivas med sin vardag Maten ? och varför det är viktigt att äta gott Om att träna lustfyllt och för sin egen skull Om stress ? min historia Hälsosam livsstil ? att hitta sin egen version Boken är fylld av listor med Sofias bästa tips: 10 frågor om din hälsa, hur mår du? 10 favoritrecept för luncher och middagar 10 näringsrika småmål ? frukost, mellanmål och dessert 10 sätt att skapa bättre resultat av sin träning 10 övningar som garanterat ger resultat 10 dagars upplägg som hjälper dig att förbättra din livsstil Fotograf: Erik Dilexit, Omslagsformgivare: Anders Timrén

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Boktipset - PT-Fias tio i topp

Beskrivning. Sofia Sjöström, även känd som PT-Fia, driver en av Sveriges största hälsobloggar. I boken PT-Fias Tio i Topp har hon samlat sina bästa tips för ...

PT-Fias tio i topp / E-bok

Börsens psykologi : så vinner du över dina hjärnspöken och gör bättre aktieaffärer hämta PDF Lars-Erik Boström

PT-Fias tio i topp - Sofia Ståhl - E-bok - nextory.se

Så himla roligt att få presentera veckans matinspiratör Sofia Sjöström, som inte bara inspirerar med mat, utan med hela sin inställning till livet, maten och ...

LÄS MER