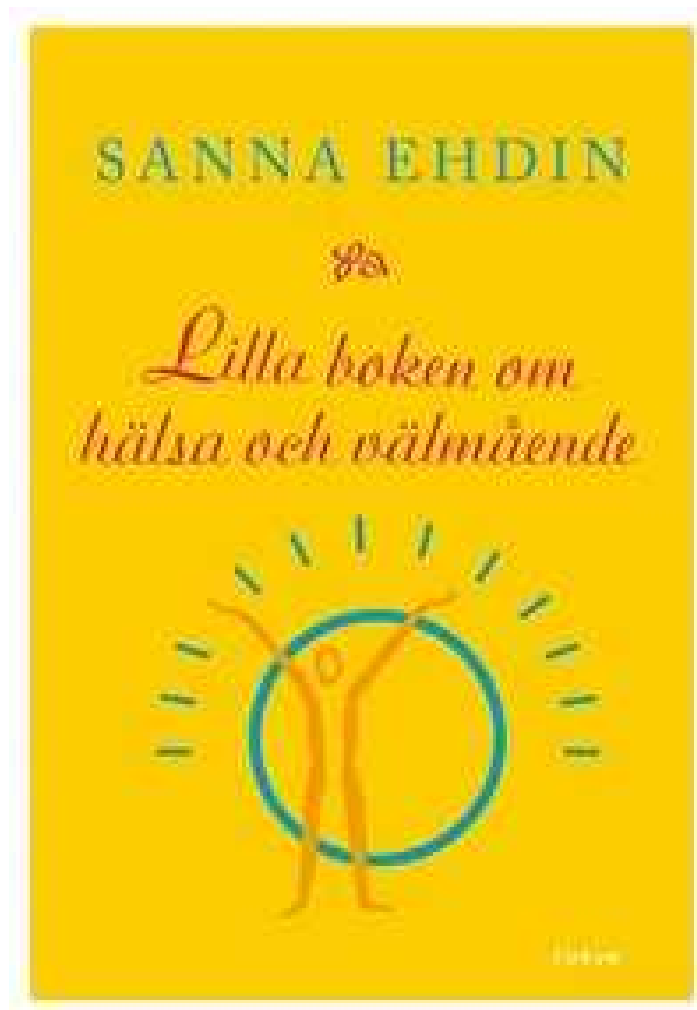


Tags: Lilla boken om hälsa och välmående e-bok apple; Lilla boken om hälsa och välmående epub books download; Lilla boken om hälsa och välmående MOBI download; Lilla boken om hälsa och välmående ladda ner pdf e-bok; Lilla boken om hälsa och välmående las online bok; Lilla boken om hälsa och välmående bok pdf svenska

Lilla boken om hälsa och välmående PDF E-BOK

Sanna Ehdin



Författare: Sanna Ehdin
ISBN-10: 9789143501582
Språk: Svenska
Filstorlek: 1524 KB

BESKRIVNING

Om man inte tillåter sig att bli svag någon gång vet man inte hur det känns att vara riktigt stark. Ge dig tid att drömma. Lägg dig tidigare, ha papper och penna vid sängen och anteckna dina drömmar. De kan ge dig uppslag insikter och vägledning. Ät enligt säsongen. På vintern behöver vi mer rejäl mat som rotfrukter, soppor och gryn. På sommaren mår kroppen bra av lättare mat, sallader och frukter. Försök att äta lokalt odlade produkter och helst ekologiskt. I denna nyutgåva får man mängder av hälsotips, levnadsvisdom och användbara råd om mat och dryck, naturens läkande energi, skratt och gråt, andning och meditation, meningen med livet, mental fasta, inre frid, stress, drömmar, sorg och mycket. Hälsa är något som man bygger upp och vårdar ? precis som en kärleksrelation. Det är genom levnadsval och livsstil som vi skapar vår hälsa och vårt välbefinnande. Den ökade kunskapen om hur integrerat nerv-, hormon- och immunsystemet samarbetar har banat väg för en helhetssyn. Den utgår från det faktum att kroppen kan tillverka allt vi behöver för att må bra och fungera, men det gäller att ge den de rätta förutsättningarna. Du kan stärka din självläkande förmåga genom att göra bra val. Det är aldrig för sent att ändra sin livsstil. Du är värd att må bättre! Ge dig själv chansen. Sanna Ehdin Omslagsformgivare: Anders Timrén

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hälsa och välmående - i ny form - Böcker - CDON.COM

MED HJÄRNAN I FOKUS. Inredningsdesignern Isabelle Sjövall och hjärnforskaren Katarina Gospic har skrivit boken "Neurodesign - inredning för hälsa, prestation ...

Lilla boken om hälsa och välmående by Sanna Ehdin

"Om man inte tillåter sig att bli svag någon gång vet man inte hur det känns att vara riktigt stark." "Ge dig tid att drömma. Lagg dig tidigare, ha ...

Hälsa och välmående - i ny form - Ljudbok - Mikael Widerdal ...

Välkommen till din egen stund av ökad välmående till kropp och själ! Med vilsam musik i bakgrunden, guidar Mikael Widerdal dig genom träningspass på mindre än ...

LÄS MER