

Nu kör vi PDF E-BOK

Lars-Erik Litsfeldt,Patrik Olsson,Birgitta Höglund



Författare: Lars-Erik Litsfeldt,Patrik Olsson,Birgitta Höglund

ISBN-10: 9789177731207

Språk: Svenska

Filstorlek: 3910 KB

BESKRIVNING

Se dig själv som din bästa vän men också din egen chef. Vi kan inte blunda för verkligheten samtidigt som vi lever i den. Vi kan inte blunda för hälsa och dess innebörd och samtidigt må bra. Men vi kan förändras. Vi kan öppna våra ögon och inse vad hälsan verkligen innebär och skapa förståelse om den centrala roll helheten spelar i våra liv. Intresset för hälsa växer precis som det skrikande behovet av förändring. Jag vill öppna samhällets ögon. Att stirra sig blind på en och samma väg är att gå miste om omvärlden. Jag ser potential i ett växande samhälle där hälsa är min drivkraft. Jag vill att du ska må bra inifrån och ut, utifrån och in. Jag vill få dig till att bli ett med dig själv, alla dagar i veckan med psyket i behåll. Träning för mig innebär att hålla igång med något man tycker är roligt där man själv skapar sin egen motivation. I kombination med mitt enorma intresse för helhetshälsa - kost, träning och inre välbefinnande, fick jag idén att skriva en bok och det är precis vad jag gjorde! Nu kör vi!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Nu kör vi! - Svetskommissionen

Lär dig alla stegen och var med och hoppa, dansa och sjung i snögubben Valles sång. Kom nu kör vi, alla är med.....

Stadsutvecklingsdagen 2018: Inte bara snacka i Nacka, här gör vi - nu ...

Nu laddar vi upp inför årets största musikfest. Se hela trailern till Melodifestivalen.

Nu kör vi | Slöjden

Då kör vi d å. Hade inget på ... Hon säger, jag hinner inte just nu nån har spytt i entrén. Om du är trött på dig så är det ingenting mot hur trött jag ...

3

Nu kör vi

LÄS MER