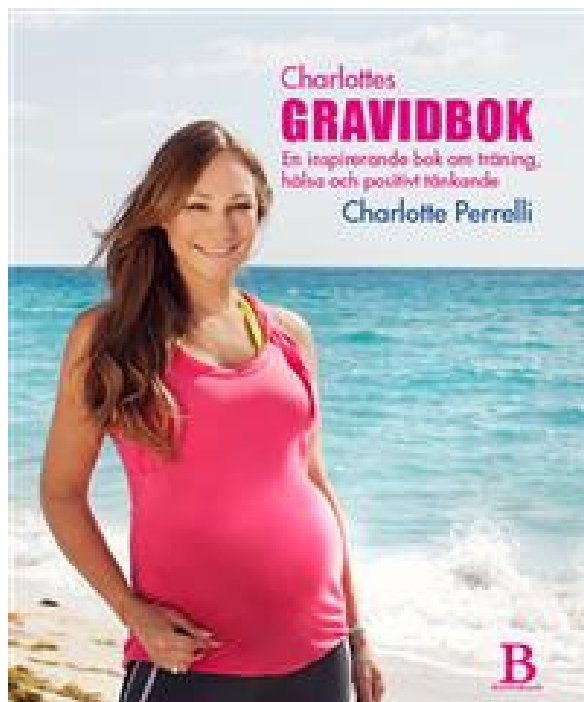


Charlottes Gravidbok : en inspirerande bok om träning, hälsa och positivt tänkande Charlotte Perrelli



Ladda ner PDF

En bred bok som alla kan ha användning för som går igenom en graviditet.

Det är lite av en självbiografi under graviditetsåren och du kommer få åka med på Charlotte Perrellis resa, en resa med mycket kärlek, tårar och skratt. Boken vänder sig till alla de kvinnor som är gravida och vill ha tips och råd från en flerbarnsmamma! Cirka 200 000 kvinnor väntar barn varje år. Alla söker ständigt efter information och tips på hur just deras graviditet ska bli den mest skonsamma för den egna kroppen. Bör jag träna, vad ska jag träna och hur mycket? Vad ska jag äta och hur viktigt är det att jag får i mig alla vitaminer och folsyror? Vågar jag ha sex, skadas barnet?

Ur innehållet:

Allt om graviditet

Vilken träningsform passar just dig?

Gravidträning med träningscoachen Jesper Björck

Yoga när du är gravid

Träna pilates

Recept med bilder

Vitaminer & antioxidanter

Tankar kring foglossning, missfall och sex

Charlotte kommer dela med sig av tankar och sina egna erfarenheter. Hon har gått igenom tre fulla graviditeter och lika många missfall. Hon berättar om hur hon hanterat sina egna missfall, hur hon jobbat med känslorna, rädslan för att det ska hända igen och hur man orkar gå till jobbet när man

ska stå på scenen och låtsas som om inget hänt.

Charlotte Perrelli är en av våra största artister, otroligt folkkär för bland annat sin roll som Evita. Hon har jobbat med tv sedan hon var 18 år, släppt åtta soloalbum, gjort mängder av shower och turnerat både i Sverige och i Europa under 20 års tid. Hon har dessutom varit programledare för egna programmet Super Trouper på TV4 samt för Melodifestivalen 2003 och 2004. Vunnit Melodifestivalen har hon också gjort två gånger, och den ena gången, 1999, ledde det ända till seger i Eurovision Song Contest. Hon har också suttit i Juryn för Talang tre år i rad och är författare till två träningsböcker: Kan jag, Kan du och Kickstart.

Ladda ner gratis Charlottes Gravidbok : en inspirerande bok om träning, hälsa och positivt tänkande gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Charlotte Perrelli

Antall sider: 149

ISBN: 9789187371592

Format: PDF

Filstorrelse: 12.26 Mb

Ladda ner på 15 sekunder