

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning Emma Regberg Lundborg



Ladda ner PDF

Till den gravida kvinnan, mamman, den nyfikne, den kunskapsörstande. Till dig som vill förstå mer om hur graviditeten påverkar kroppen. Gravidkraft handlar om kroppens tillgångar. Om att underhålla kroppen med rörelse, styrka, energi och välmående under graviditet. Emma Regberg Lundborg är fysioterapeut och specialiserad inom kvinnors hälsa. I Gravidkraft väver hon samman fakta om kroppsliga förändringar med praktiska tips och råd till den gravida kvinnan. Boken tar upp fakta från aktuell forskning och utgör en övergripande guide av hur kroppen påverkas samt hur träning och rörelse kan bidra till god hälsa under graviditet.

Ladda ner gratis Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Emma Regberg Lundborg

Antall sider: 157

ISBN: 9789187553257

Format: PDF

Filstorrelse: 19.95 Mb

Ladda ner på 15 sekunder