

Gymmet utanför dörren Jari Ketola, Erika Kits Gölevik



Ladda ner PDF

Gymmet utanför dörren ger ett unikt helhetstänk kring träning, hälsa och motion. Vi uppmärksammar friheten, energin och lättillgängligheten i naturen för att du ska få ut det mesta och bästa av den tid du lägger på träning. Jobba med din kropp och knopp som en enhet och fokusera på andning och medveten närvaro för att skapa energi, lust och harmoni – inifrån och ut. Boken bjuder på enkla, effektiva och funktionella övningar samt färdiga, genomtänkta Holistic Force Pass – smarta träningsprogram, från 15 till 60 minuter, med olika fokus såsom styrka, kondition, atletisk funktion och avslappning. Naturens gym väntar på just dig! Några röster om boken och författarna: ”Träningen är en enastående kombination av både kropp, knopp och hjärta. Erika och Jari är kunniga, genuina och trygga.” Emma Igelström, fd elitsimmare, tränare, föreläsare, författare ”Att träna utomhus är något av det bästa jag vet. Helt enkelt för att det är något av det finaste vi kan ge våra moderna kroppar idag. Alla kan vara med, det går att variera i oändlighet, det är gratis och du får andas frisk luft.” PT-Fia / Sofia Sjöström, tränare, bloggare, författare, www.ptfia.se ”Erika och Jari är otroligt kunniga och pålästa tränare som levererar sin kunskap med massor av inspiration och ett brinnande engagemang. De lämnar ingen oberörd och ger det där lilla extra som får en att må bra och känna sig stark inifrån och ut efter ett träningspass.” Kristina Andersson, matprofil, näringsfysiolog och författare

Ladda ner gratis Gymmet utanför dörren gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Jari Ketola, Erika Kits Gölevik

Antall sider: 152

ISBN: 9789187685491

Format: PDF

Filstorrelse: 16.91 Mb

Ladda ner på 15 sekunder