

Så håller du dig i trim, bränner fett och mår bättre : den vetenskapliga metoden Robin Östman



Ladda ner PDF

Detta är en lättläst, pedagogisk och lätt användbar handbok för att enkelt komma i trim, bränna fett och må bättre. Den bygger på både teoretisk vetenskap kring biokemi och kroppens sätt att fungera och många års beprövad erfarenhet.

Det är inte ”ännu en bantningsbok”. Författaren Robin Östman har åtta års studier av biokemi vid Linköpings universitet samtidigt som träning och kost varit hans stora passion i livet. Han leder mycket populära kurser i ämnet och vet vad han pratar om när det kommer till hur man formar sin kropp och permanent bränner sitt fett. Boken binder samman den kunskapen med den verkliga anledningen till att de flesta personer inte lyckas, de mentala aspekterna.

Boken består av två delar: Den första delen innehåller tydliga exempel som leder läsaren till att strukturera upp sin kost, medan den andra delen berör de mentala områden som är viktiga för att lyckas nå målet. Till varje område medföljer enkla, men effektiva, övningar som vem som helst kan lägga till sin vardag.

Ladda ner gratis Så håller du dig i trim, bränner fett och mår bättre : den vetenskapliga metoden gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Robin Östman

Antall sider: 87

ISBN: 9789188441126

Format: PDF

Filstorrelse: 14.12 Mb

Ladda ner på 15 sekunder