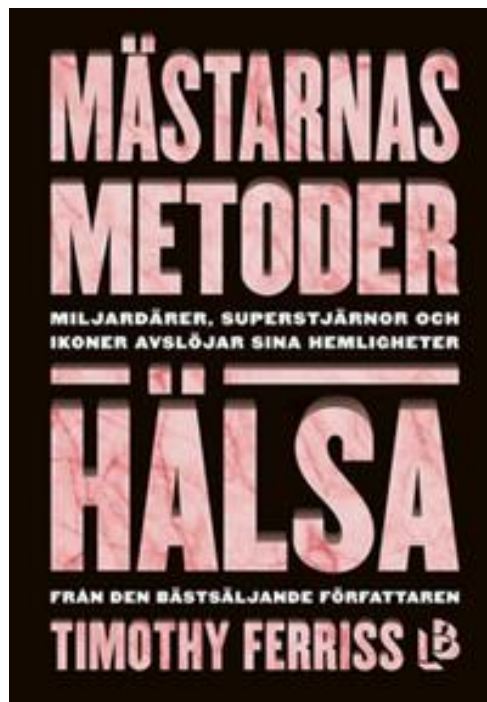


Mästarnas metoder: Hälsa Timothy Ferriss



[Ladda ner PDF](#)

Under de senaste två åren har Timothy Ferriss intervjuat fler än 200 personer som presterar på topp inom sina områden: allt från artister, atleter och militärer till forskare och vetenskapsmän. Vad är det som gör dem speciella och vad har de för knep för att alltid leverera i världsklass? Vad gör de under dagens första 60 minuter? Hur ser deras träningsrutiner ut, och varför? Vilka böcker ger de oftast bort till andra? Vilka är de största nybörjarfällorna inom deras respektive områden? Vilka kosttillskott tar de dagligen? Intervjuerna har gjort Timothy Ferriss podcast The Tim Ferriss Show till den första i sitt slag som laddats ner över 100 miljoner gånger och i den här boken har han samlat det allra bästa ur dem. Mästarnas metoder är en praktisk guidebok till hur du lyckas i livet, fullspäckad med konkreta tips från en lång rad av världens mest framgångsrika människor. »Den här boken har förändrat mitt liv och jag hoppas att den ska göra samma sak för dig.« Timothy Ferriss TIMOTHY FERRISS är en sensationellt framgångsrik entreprenör och bästsäljande författare. Han talar sex olika språk, driver på resande fot ett multinationellt företag, har varit världsrekordhållare i tango, amerikansk mästare i kinesisk kickboxning och skådespelare i Hongkong. Han har tidigare skrivit succéböckerna 4-timmars arbetsvecka och 4-timmarskroppen. **Ladda ner gratis Mästarnas metoder: Hälsa gratis bok PDF Kindle**

Forfatter: Timothy Ferriss

Antall sider:

ISBN: 9789188447500

Format: PDF

Filstorrelse: 12.51 Mb

Ladda ner på 15 sekunder