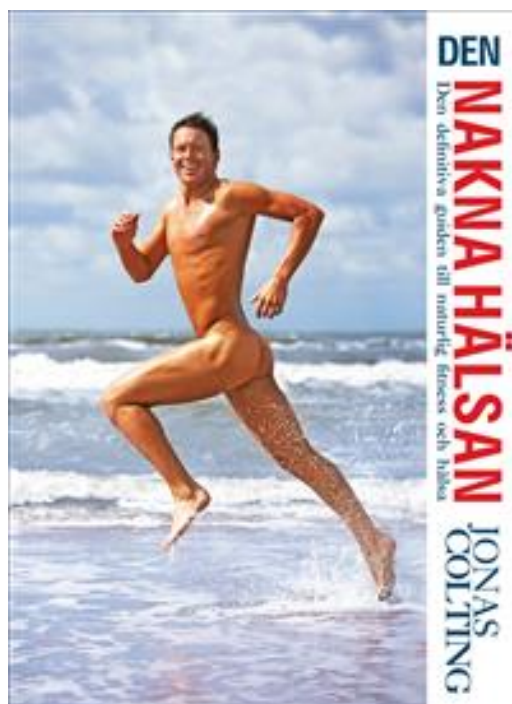


Den nakna hälsan : den definitiva guiden till naturlig fitness

Jonas Colting



Ladda ner PDF

Boken är för stor för att laddas upp som ebok. Om du vill ha en höguppläst version av boken kontakta Nicotext och visa kvitto på köp av ebok så mailar vi dig högupplöst version. Mvh Nicotext, info@nicotext.com

[Den fysiska boken finns att köpa på Adlibris, här!](#)

[Den fysiska boken finns att köpa på Bokus, här!](#)

Den Nakna Hälsan är den definitiva guiden till naturligt välmående. Naken för att allt onödigt, alla trender och moderna dieter är bortkastade. Kvar är kärnan, den du är, en urmänniska i moderna kläder. När något är naket så är det avklätt, strippat, avskalat och minimalistiskt. I ett naket tillstånd finns det inte utrymme för några överflödiga attribut eller lagar.

Om boken i media:

"I *Den Nakna Hälsan* vill Colting skala bort allt onödigt och påminna oss om hur vi levde som stenåldersmänniskor. Mycket är sunt förnuft, som att man ska ha balans mellan sömn, fysiskt aktivitet och mat för att må bra. (...) Den väcker nyfikenhet, irritation och frågor. Vilket är precis det Jonas Colting vill."

Träningsguiden, nummer 1, mars 2011

Ladda ner gratis Den nakna hälsan : den definitiva guiden till naturlig fitness gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Jonas Colting

Antall sider:

ISBN: 9789188585035
Format: PDF
Filstorrelse: 18.56 Mb
Ladda ner på 15 sekunder