

Struntprat om kost & träning Isabelle Christiansson



Ladda ner PDF

För en hållbar livsstil är allmänt välmående, rörelse och styrka viktiga pusselbitar. Men det kan varasvårt att lägga till nya och hälsosamma vanor utan att vardagen blirövermäktig. Därför bör Struntprat om kost och träning finnas med i bakhuvudet. Titeln anspelar på balansen som utgör grunden för ett hälsosamt livoch är baserad på forskning som styrker att näringsrik föda och fysiskaktivitet är hälsofrämjande och ökar chansen för ett långt och friskt liv.

Med små medel kan du hitta dina knep för bättre sömn, kost, träning och en hållbarare dag som gerökad livsglädje. När det gäller kosten ska man få äta allt! Ingenting ärförbjudet och med rätt kostmässiga bas i vardagen är det inte svårt att nåbalans och även träningsmålen. Med kunskap och vilja går det att laga jättegod,hälsosam, ekonomisk och miljövänliga måltider. och som även minskar matsvinnet.

Känslan efter ett träningspass är näst intill obeskrivlig, speciellt om man har de där sista pusselbitarna som gör attman känner sig självsäker och så pass van att variationen i passet flyter.Dessa delar och tips på hur man kommer igång med träningen och hur man kanskapa sin egna mer kreativa training finns med i boken.

Detta är boken som hjälper dig att hitta balansen mellan gaspedal och broms och är uppdelad iföljande kapitel:

- Recept och fakta om näringsrika måltider
- Träningstips och utmaningar som går att variera från lätt till svårt

- Tips och tankar kring en god natts sömn
- Hur man upprepar rutinerna och får en hälsosam och hållbar vardag

Isabelle Christiansson

Jag har gått en kandidatutbildning i näringsfysiologi vid Karolinska universitet, innan dess läste jag ett år miljövetenskap. Jag brinner för hälsa, träning och att man ska känna sig stark och bli mer positiv. Jag tycker det är spännande med utmaningar och gillar att inspirera fler till att våga. Går nu en PT-utbildning. Målet på mina sociala medier är att inspirera till en positiv och aktiv livsstil. Mitt instagramkonto @belliblonkan och blogg www.nouw.com/belliblonkan är inriktade mot hälsa och träning, och jag är även sponsrad/ambassadör för stora varumärken inom kost, hälsa och mode, så som NJIE, Pierre Robert, Smaka Spoons och Freddy Store. Genom deras kanaler har jag varit delaktig i större evenemang och kan även nå ut och exponeras genom dom som sammanlagt har fler än hundratusen följare.

Ladda ner gratis Struntprat om kost & träning gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Isabelle Christiansson

Antall sider: 244

ISBN: 9789188639264

Format: PDF

Filstorrelse: 11.98 Mb

Ladda ner på 15 sekunder