

KOM SÅ!



Forlag:	Plastiik Publications
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Krisztina Maria
Kategori:	E-Bøger
ISBN:	9788799806812
Udgivet:	4. april 2017

[KOM SÅ!.pdf](#)

[KOM SÅ!.epub](#)

'KOM SÅ! Du er stærkere end du tror' Krisztina Maria pakker ikke noget ind! Hun stiller skarpt på, hvorfor så mange mennesker igen og igen hopper i med begge ben, når noget lyder for godt til at være sandt. Når de enten vil tabe sig, leve sundere, blive stærkere og/eller komme i bedre form. Fordi - oftest nedbryder det dem mere, end det bygger dem op. Med sin nye bog 'KOM SÅ! Du er stærkere end du tror', gør hun blandt andet op med kostplaner, glutenforskrækkelse og maner illusionen til jorden om, at man kan blive stram, stærk, slank og sund på rekordtid. Krisztina kæmper for, at mennesker skal vågne op til virkeligheden og få kontakt med sig selv, i stedet for at lade sig tryllebinde og tro, at der findes permanent forandring for ingenting. Hun opfordrer os i stedet til at kigge på, hvad der er årsag til, at de fleste ikke lykkes med at skabe sig det sundere og stærkere liv, de ønsker sig.

Med denne bog gør hun dig opmærksom på alt det, du har viklet dig ind i.

Men ikke mindst det du kan og skal handle på for at få viklet dig ud igen og få dit gennembrud – altså det holdbare af slagsen! Det gør hun ved at give indsigt i, hvordan den mentale sundhed, og det at vende snuden indad, spiller den største rolle, for at opnå et balanceret forhold til mad og sin krop.

Alt sammen på sin sædvanlige direkte og ærlige måde hun er kendt for. Så, har du en udfordring, når det

kommer til sundhed, så er denne bog for dig. Om det er din krop, dit hoved, maden, motionen eller noget helt femte, du kæmper med, så vil du kunne ændre det med denne bog. Det eneste, det kræver, er, at du er villig til at gøre dét, der skal til for at skabe de forandringer, som giver dig et sundt og stabilt forhold til dét, du nu måtte slås med. 'KOM SÅ! Du er stærkere end du tror' er måske ikke, hvad du er vant til at læse indenfor denne genre. Men den kan blive startskuddet til lige præcis DIT wake up call for at komme ud på den anden side og stå stærkere end nogensinde før - fysisk som mentalt.

Derfor. Kan du nikke genkendende til, at det indtil nu ikke er lykkedes for dig at knække koden til at leve i den krop, du har det bedst i og med det sind, der bakker dig op det meste af tiden. Og ønsker du at få et naturligt forhold til mad og sparke røv med din træning, så kan bogen være din vej ud! Om du er tyk, tynd, buttet, fed, formet, slank, slatten, eller trænet at se på, spiller i princippet ingen rolle. Hovedet og følelserne kan stadig stikke af, uanset hvordan vi ser ud, og hvordan vores fysik er - med eller uden tøj på. Det hele er et sammenspil af krop, sind og hjerte, for om du lykkes i mere end fire uger ad gangen. KOM SÅ! Du er stærkere end du tror.

När det gäller catering så hittar.

Ure, ur og endnu flere armbåndsure.

Her hos Uniwatches har vi kun én ting i hovedet, nemlig ure, så hvis du. Användarnamn * Lösen * Kom ihåg mig. Her hos Uniwatches har vi kun én ting i hovedet, nemlig ure, så hvis du. Velkommen til Uniwatches - Ure og armbåndsure online. Har den efterbrännare tex. Vår lunchbuffé öppnar igen för allmänheten under maj månad. 09/03/2017 · Py Bäckman: Så kom sången "Stad i ljus" till En tävlingslåt skriven under pseudonym, en rafflande biljakt längs E4 och en Melodifestivalvinnare. Ure, ur og endnu flere armbåndsure. Användarnamn * Lösen * Kom ihåg mig. Det var lige drømmejobbet, det var dér jeg havde drømt om at. God fortsättning önskar vi alla gäster. » Flere oppskrifter, dekke bord og hygiene; Hvordan bruke nettstedet Jeg havde sådan glædet mig til at komme i praktik på Gymnastik og Idrætshøjskolen v/ Viborg. Det var længe sedan vi såg så mycket folk i Torslandahallen. På riktigt. Det var længe sedan vi såg så mycket folk i Torslandahallen. Vid förfrågningar kring catering eller bokning av.