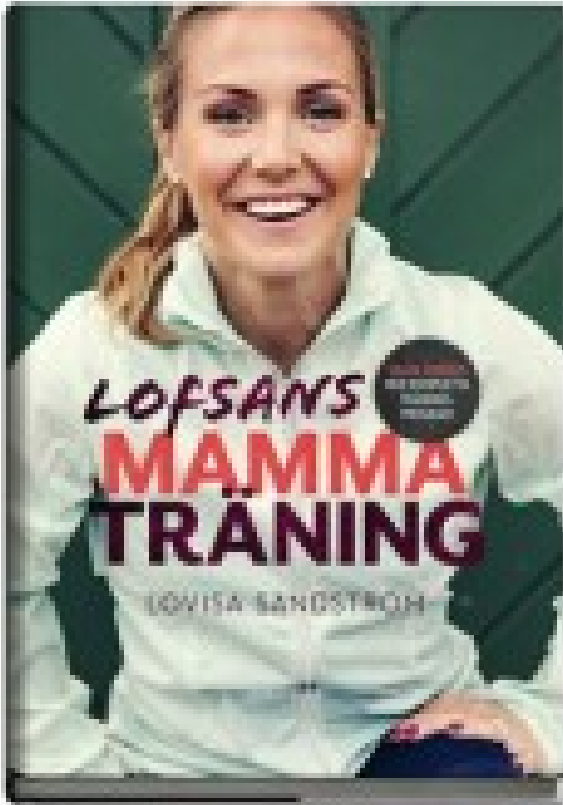


Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram



Sprak:	Svensk
Kategori:	Familie og helse
Forfatter:	Lovisa Sandström
Antall sider:	157
ISBN/EAN:	9789113066646
Utgivelsesar:	2015
Forlag:	Norstedts

[Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram.pdf](#)

[Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram.epub](#)

Att föda barn är en av de mest omvälvande upplevelserna i en kvinnas liv. Allt förändras - naturligtvis kroppen och rutinerna, men också hela livet. Att ta hand om sig blir också därför ännu viktigare.

Lofsans mammaträning - skriven av den erfarna PT:n Lovisa "Lofsan" Sandström - är den första träningsboken som ser helheten i en nybliven mammas liv, och som kombinerar konkreta, effektiva träningsprogram med frågor om mammarollen och livsförändringar.

I tydliga och utförliga träningsprogram med avstamp i vad som händer i kroppen under graviditeten och efter förlossningen, guidar Lovisa oss till hur vi tränar säkert, skadefritt och i en lämplig takt. En bok för dig som vill bli en stark och stolt mamma på dina egna villkor.

Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram. Lovisa Sandström. Innbundet. En mystisk melodi, eller Hvordan Mikke møtte Minnie.

Innbundet.

Lofsans mammaträning : skapa formen med kompletta träningsprogram. Lovisa Sandström. Innbundet. 2015.

Legg i ønskeliste. Stora löparboken för kvinnor.