

Bli best med mental trening



Sprak:	Bokmål
Kategori:	Lydbøker voksne
Forfatter:	Erik Bertrand Larssen
ISBN/EAN:	9788242156891
Utgivelsesår:	2013
Forlag:	Lydbokforlaget

[Bli best med mental trening.pdf](#)

[Bli best med mental trening.epub](#)

Lær metoden til landets råeste mentaltrener! Lurer du på hvordan du kan få ut potensialet ditt og prestere bedre enn du hadde trodd var mulig? Mentaltrener Erik Bertrand Larssen får nærlingslivstopper, Norges beste idrettsutøvere og helt vanlige folk til å nå målene sine, både i hverdagslivet og når det virkelig gjelder. Metoden hans virker, gang på gang. Erik Bertrand Larssen skriver enkelt, men uten å forenkle, om hvordan du kan hente frem dine skjulte ressurser og bli den beste versjonen av deg selv. "Lær av Bertrand. Det har jeg gjort!" Petter Northug

Sommeren nærmer seg med stormskritt, og mange skulle nok ønske de var et par kilo slankere når bikinisesongen setter inn. Her får du tre enkle og effektive tips. Om oss; Kontakt oss; Annonser; Vilkår; Hvis du ikke er ved normal helse må du konsultere lege før du følger noen av rådene gitt på dette nettstedet. Ingen tvil om at det er topp å trimme hjemme. Enda bedre blir det med et godt og effektivt program. En veldig hyggelig mail fra Thorunn (37) kom til innboksen for om. I løpet av 2012 har du kunnet lese 28 artikler med råd og tips til hvordan du kan få mer ut av treningen.

Vi har blant annet skrevet om når på døgnet. Vektreduksjon på nett Vi gir deg alle verktøyene du trenger for å nå dine mål. Alt fra kosthold, trening og coaching. Det er mye fokus på trening utendørs og uten utstyr om dagen, og det vil uten tvil bare bli enda mer av det jo nærmere sommeren vi kommer. Jeg har lyst å dele to. 2 Vanlige situasjoner. Trener de rette magemusklene. Slik gjør du: Legg deg ned på gulvet med beina litt fra hverandre. Føttene skal være i gulvet hele. fakta om Mat og drikk før trening Mat og drikk før trening og konkurranse har stor betydning for prestasjonen. Det siste måltidet før trening eller konkurranse. Mindfulness Norge lanserer en ny nettside i samarbeid med Webtotal. Løsningen kombinerer de administrative behovene for å drive foreningen samtidig som den vil. De siste ukene har jeg hatt en del utetimer med kundene mine på Trimeriet. Vi er så heldige å ha utepark tilgjengelig til bruk, og det passer perfekt når det er.