

De 95 procent #7 - Sixpack: Must eller bust?

Hent bøger PDF



Jesper Holm

De 95 procent #7 - Sixpack: Must eller bust? Jesper Holm Hent PDF Sixpacken er blevet et symbol på helse og styrke – og i manges øjne er den idealet for den lækre og perfekte mandekrop. Der forskes imidlertid mere og mere i forholdet mellem krop og bevægelse, og måske er sixpacken slet ikke lige så sund for kroppen, som mange går og tror. I dette afsnit kommer vi ikke med tips til, hvordan man kan få seks ruder på maven. Derimod får du gode råd til, hvordan du kan være stærk i alle hverdagens bevægelser, herunder ved træning og løb.

DE 95 PROCENT er din værktøjskasse til et liv som ultimativ livsstils-gangsta. Sisse og Jesper kigger på fortidens, nutidens og fremtidens mest omdiskuterede emner inden for mental og fysisk sundhed. Sisse er din passionerede helse-Else og Jesper den sunde skeptiker.

OM VÆRTERNE

Jesper Holm er tidligere Kanonkongen på DR's P3 og nuværende selvstændig, bl.a. i rollen som radiovært og podcaster.

Sisse Jensen Dall er holistisk ernæringscoach fra Institute for Integrative Health og erfaren yoga/bowspringlærer for blandt andet FCK, ultraløbere m.fl.

DE 95 PROCENT er din værktøjskasse til et liv som ultimativ livsstils-gangsta. Sisse og Jesper kigger på fortidens, nutidens og fremtidens mest omdiskuterede emner inden for mental og fysisk sundhed. Sisse er din passionerede helse-Else og Jesper den sunde skeptiker.

Sixpacken er blevet et symbol på helse og styrke – og i manges øjne er den idealet for den lækre og perfekte mandekrop. Der forskes imidlertid mere og mere i forholdet mellem krop og bevægelse, og måske er sixpacken slet ikke lige så sund for kroppen, som mange går og tror. I dette afsnit kommer vi ikke med tips til, hvordan man kan få seks ruder på maven. Derimod får du gode råd til, hvordan du kan være stærk i alle hverdagens bevægelser, herunder ved træning og løb.

DE 95 PROCENT er din værktøjskasse til et liv som ultimativ livsstils-gangsta. Sisse og Jesper kigger på fortidens, nutidens og fremtidens mest omdiskuterede emner inden for mental og fysisk sundhed. Sisse er din passionerede helse-Else og Jesper den sunde skeptiker.

OM VÆRTERNE

Jesper Holm er tidligere Kanonkongen på DR's P3 og nuværende selvstændig, bl.a. i rollen som radiovært og podcaster.

Sisse Jensen Dall er holistisk ernæringscoach fra Institute for Integrative Health og erfaren yoga/bowstringlærer for blandt andet FCK, ultraløbere m.fl.

DE 95 PROCENT er din værktøjskasse til et liv som ultimativ livsstils-gangsta. Sisse og Jesper kigger på fortidens, nutidens og fremtidens mest omdiskuterede emner inden for mental og fysisk sundhed. Sisse er din passionerede helse-Else og Jesper den sunde skeptiker.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode