

# Good morning : skön start ger energi för dagen

---



**Författare:** Kristin Kaspersen

**Antal sidor:** 152

**Förlag:** Fitnessförlaget

**Utgiven:** July, 2017

LADDA NER

LÄSA

## Description:

Vill du också ha lugna, sköna morgnar som ger dig en dag i balans? I Good morning berättar Kristin Kaspersen hur hon gör för att få en positiv start på dagen. Allt från att väcka kroppen med skön träning, till recept på frukostar och mellanmål samt tankar som ger ett inre lugn. Ibland kan det helt enkelt bara handla om att välja rätt tanke för att vända från att vara morgonsur till leende! Här finns goda näringsrika frukostar som till exempel glutenfria mackor och olika smoothies. Träningsavsnittet innehåller övningar för femton minuters yoga och stretch samt tankar och pepp kring promenader och löpning. Hur gör man när man är på resande fot, hur kan man rädda en kaosmorgon när man har försovit sig och barnen dessutom ska ha matsäck och vad serverar Kristin på en mysig långbrunch? Låt Kristin inspirera till en skön, bra och lättare start på dagen, som leder till en dag i bättre balans. "En morgon när jag var superstressad, försenad in till jobbet efter att vaknat sent, fått iväg barnen till skolan, ringer jag min kompis Bitte för att prata av mig. Jag berättar om den hysteriska morgon som jag upplevt och att jag inte fattar hur jag ska göra för att få ihop det. Jag vill kunna njuta av tiden med barnen på morgonen och inte känna inre stress. Bitte svarar lugnt "En kompis gav mig rådet att gå upp en timma före barnen. Ta en kaffe, kanske en kort promenad för att sen duscha och klä på mig. När jag väcker barnen är jag klar och kan ge dem all tid och se till att både de och jag får det vi behöver. Och vet du vad?... Den kompis heter Kristin."