

Jag hatar att träna

Författare: Brita Zackari

Antal sidor: 155

Förlag: Norstedts

Utgiven: September, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Har du också tänkt att du borde börja träna, men kommer på massor av anledningar till att det inte går just i dag? Att du har för dåliga skor, för lite tid eller en tv-serie du måste se. "Jag är en av er", är Brita Zackaris budskap. "Jag kan alltid komma på tusen ursäkter att inte träna. Om du inte också gör det är det eventuellt nåt fel på dig." Med stor humor och ett alldeles eget uttryckssätt är detta träningsboken som inte är som någon annan, men som ändå effektivt hyvlar ner alla trösklar, främst de mentala, som finns mellan dig och ett svettigare liv. För även om du hatar att träna så kan du med Britas enkla tricks ändå få det gjort. Med avsnitt som Fucka inte med maten (en ostmacka är lika bra som en proteinsmoothie), Kan jag dö av att börja träna och en fotoguide till hur du bokstavligen tar dig ur soffan har hon gjort en alldeles egen variant av träningsbok. Killarna i gymmet får sig en känga, liksom alla former av dieter. Boken innehåller även övningar som alla kan göra, 15-minutersprogram som gör vem som helst svinstark och ett sexveckors-program som garanterat får dig att komma i gång. För du kan bli en sådan som tränar trots att du hatar det.