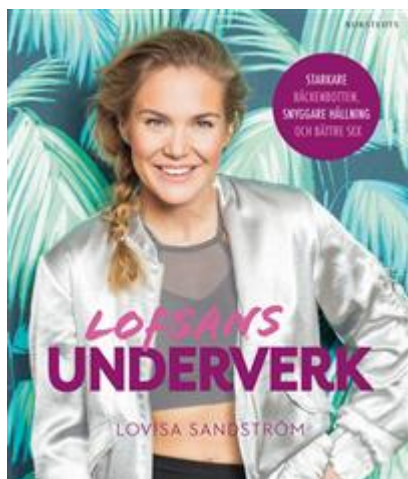


# Lofsans underverk : starkare bäckenbotten, snyggare hållning och bättre sex

---



**Författare:** Lovisa Sandström

**Antal sidor:** 160

**Förlag:** Norstedts

**Utgiven:** September, 2017

**LADDA NER**

**LÄSA**

## **Description:**

Många kvinnor lider i det tysta av problem med bäckenbotten. Sällan lyfts den delen av kroppen fram, annat än i samband med graviditet och förlossning. Men kvinnans bäckenbotten är en nyckelmuskel till ökad livskvalitet inom många områden i livet. I Lofsans underverk får du veta hur du kan träna upp din bäckenbotten och de inre magmusklerna - för bättre välmående och hälsa. Och bäckenbotten är något som alla kan och bör träna dagligen, oavsett om du har problem eller inte. Boken ger konkreta tekniker för hur du kan träna upp din bäckenbotten på ett effektivt och lättförståeligt sätt. Den ger kunskap, träningsprogram och inspiration i en och samma bok. Genom träningen kan du få plattare mage, ökad sexuell njutning, bättre hållning samt åtgärda inkontinens. Boken är uppdelad flera delar; Bål och bäckenbotten i vardagen, När något ger bekymmer, i gymmet och vid konditionsträning. Den innehåller ett stärkande bootcamp för bäckenbotten och de inre magmusklerna; ett tolv veckors träningsprogram som gör dig stark inifrån och ut!