

# Träning för latmaskar



**Författare:** Simon Sköld

**Antal sidor:** 111

**Förlag:** Bonnier Fakta

**Utgiven:** December, 2017

LADDA NER

LÄSA

## Description:

Kom i form – med minsta möjliga insats! Är du en latmask som hatar och alltid har hatat att träna? Som har testat allt och ändå inte har hittat din grej? Men som trots allt inser att lite motion nog kan vara bra? Då har Simon Sköld, mångårig PT och elitidrottare, lösningen för dig. Han har ju till och med lyckats omvända den lataste av de lata: sin partner Camilla Läckberg. I Träning för latmaskar berättar Camilla Läckberg med stor ärlighet och igenkänning om hur hon med Simons hjälp har hittat sin träningsform och sin motivation. Och Simon delar med sig av alla tips och tricks du kan behöva för att äntligen ta klivet från latmask till motionär. Boken är indelad i tre kapitel som handlar om mål och motivation, om att skapa en vana och om tillfredsställelsen i att känna att träningen får dig att må bättre och orka mer. Varje kapitel innehåller enkla och effektiva övningar som du kan göra framför TV:n samtidigt som du kollar på favoritsåpan, i trädgården medan barnen leker eller helt enkelt där det passar dig bäst. Varje kapitel avslutas med Simons bästa tips på vad du kan göra och hur du kan tänka, och vad du ska undvika att göra. Totalt presenteras 21 övningar för hela kroppen och sex olika träningsprogram – för den helt otränade och för den som kommit lite längre. Träning för latmaskar är boken som kan få dig i form – med minsta möjliga insats, och få dig att behålla den resten av livet. Eller som Camilla själv uttrycker det: "Om jag, den lataste av de lata utan någon som helst träningsvana under mina första 40 år, kan komma igång och träna – ja, då kan kanske mig alla göra det!"