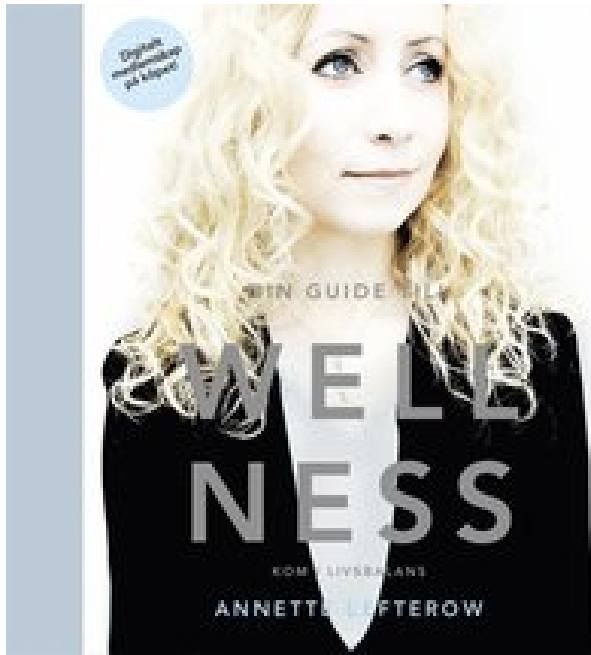


Din guide till Wellness



Kategori:	Sport & fritid
Utgivningsdatum:	2015-09-05
Förlag:	Bladh by Bladh
Författare:	Annette Lefterow
ISBN:	9789187371752

[Din guide till Wellness.pdf](#)

[Din guide till Wellness.epub](#)

Din guide till wellness är en bok som integrerar traditionell och innovativ hälsa. Läsaren får utöver boken ett medlemskap i den digitala hälsoplattformen, Lefterow.com. Innehållet i boken vänder sig till en bred målgrupp och innefattar några av världens mest populära träningsformer och hälsofilosofier. Yoga, pilates, meditation och ayurveda är fyra av åtta delar i boken som alla toppar hälsotrenderna på den globala marknaden. Mat som medicin, träning i vardagen, självbehandling med spa och dans som motion kompletterar de åtta delar som tillsammans utgör Lefterow-metoden. Här går författaren på djupet av alla aspekter inom hälsa men lyfter även in nya begrepp och kommande trender så som wellness management, wellness economy, digital hälsa och mindset-meditationer. Det finns ytterligare en dimension av boken som vänder sig till alla åldrar genom wellness för barn och wellness mitt i livet. Den globala wellnessindustrin omsätter idag 3,4 biljoner dollar och egenvården tar mark med produkter som möjliggör resultatnriktad hälsa i vardagen. Den digitala versionen av boken ger läsaren möjlighet att komplettera sina kunskaper inom wellness med filmade fördjupningar i utvalda kapitel, yoga online, pilates online, filmade kurser ibland annat ayurveda och träning med redskap i hemmet. Här erbjuds även dagens wellnesstips, wellness-podden, meditation och andra digitala mervärden. Det är 10 år sedan Annette Lefterow gav ut sin första bok om wellness och redan då ansågs hon vara före sin tid. Nu har wellness blivit ett starkt och etablerat begrepp inom hälsa.

Genom att erbjuda en traditionell bok i kombination med wellness online och digital hälsa ligger hon fortsatt steget före. Din guide till wellness är en tidlös bok som läsaren kan återkomma till i olika skeden av livet för att hitta redskap och verktyg till hälsa och välbefinnande i sin vardag. Digitalt lever boken vidare och uppdateras med nya verktyg. Foto: Peter Orevi Om författaren Annette Lefterow är en ledande expert inom wellness, välkänd hälsoprofil och författare. Med 30 års erfarenhet som pedagog inom träning, yoga, hälsa och dans har hon utvecklat en egen hälsofilosofi, Lefterow-metoden, som förenar yoga, pilates, meditation, träning, mat, ayurveda, spa och dans. Hon har gett ut flertalet träningsfilmer och böcker samt ett TV-format,

Wellness-skolan. Hennes företag Wellness by Lefterow driver en digital hälsoplattform, Lefterow.com, med wellness online för privatpersoner och företagskunder samt arrangerar utbildningar i Lefterow tränings- och wellnesskoncept.

Håll koll på dina favoritprogram genom att dra dem hit eller klicka på ett program och välja 'Lägg till i min tablå'. Sveriges första nyhetssajt inom wellness - med rekommenderade experter inom 30 områden, med krönikor från sex till mat, från personlig utveckling till motion. Här hittar du massor av fina erbjudanden, fullspäckade guider, tips och inspiration till din. Se över. I år sandsopar vi vecka 16 till och med vecka 21. Testa och ta reda på om din övervikt är i riskzonen. Här hittar du massor av fina erbjudanden, fullspäckade guider, tips och inspiration till din. Se över. Visste du att nagellack är makeupbagens multikonstnär som kan användas till mycket mer än bara ljuvliga manikyrer. Clearing them fixes certain problems, like loading or. Sveriges första nyhetssajt inom wellness - med rekommenderade experter inom 30 områden, med krönikor från sex till mat, från personlig utveckling till motion. Övervikt och fetma beror främst på att ditt energiintag är större än din energiförbrukning. Men skönheten hos det gröna pulvret ligger egentligen i dess skyhöga näringsvärde.

Välkommen till Club BroPass – klubben för dig som har ett BroPass.

When you use a browser, like Chrome, it saves some information from websites in its cache and cookies. Övervikt och fetma beror främst på att ditt energiintag är större än din energiförbrukning. Besökare kan ta sig.