

Fly fitness

Hent bøger PDF



Marina Aagaard

Fly fitness Marina Aagaard Hent PDF En let læst håndbog for alle, der rejser med fly på ferie såvel som forretning. Mere end 20 sunde tips og øvelser til at forbedre flyrejsen, minimere ubehag og øge velbehag og mindske risikoen for blodpropper. Inklusive flymotion øvelser, der kan laves ombord på fly: 10 Fly fitness øvelser til stående aktivitet og 10 Fly fitness øvelser til siddende aktivitet.

En let læst håndbog for alle, der rejser med fly på ferie såvel som forretning. Mere end 20 sunde tips og øvelser til at forbedre flyrejsen, minimere ubehag og øge velbehag og mindske risikoen for blodpropper. Inklusive flymotion øvelser, der kan laves ombord på fly: 10 Fly fitness øvelser til stående aktivitet og 10 Fly fitness øvelser til siddende aktivitet.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2
Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode