



Det är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok

Petra Månström

↓ **Descargar**

📖 **Leer En Linea**

Det är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok Petra Månström

»Klockren för alla som håller på med löpning och en perfekt gåva till dem som känner för att börja ... ger inspiration, skapar motivation och filar ner några trösklar som kan vara svåra att ta sig över när man vill ut och kuta.« Bloggen *MaratonMia*

»En väldigt härlig bok som ger mig som inbiten löpare glädje i magen och springlust i benen. Jag tror att den även skulle fungera alldeles utmärkt som glöd för den som kanske inte riktigt kommit igång med sin löpning.« Bloggen *Upp och hoppa*

”Maratonbloggens” Petra Månström har skrivit den ultimata löparboken!

Det springs som aldrig förr i Sverige. Långdistanslöpningen har blivit en folksport och loppen slår deltagarekord. Som ny i spåret är det lätt att känna sig lite bortkommen måste jag springa ett maraton för att räknas och hur ska man egentligen lägga upp träningen?

En som har stenkoll på läget är journalisten Petra Månström, som driver en av landets största löparbloggar på *Svenska Dagbladets* nyhetssajt. I sin bok vill hon inspirera andra löparintresserade i samma anda som på bloggen, det vill säga genom en personlig och kompetent mix av tyngre och lättare ämnen. Du får också proffsiga råd och tips från kända löparprofiler som Kjell-Erik Ståhl, Evy Palm och Anders Szalkai.

Petra Månström är journalist med inriktning på träning och hälsa. Hon har arbetat på *Svenska Dagbladet* sedan 2007 men skriver också för en rad andra tidningar. Sedan 2009 driver hon *Maratonbloggen* på SvD.se, en av landets största löparbloggar. Petra har fått flera utmärkelser – bland annat utsågs hon 2010 till en av årets främsta inspiratörer och 2012 listades hon av tidningen *Sportfack* som en av svenska sportbranschens mäktigaste kvinnor.

↓ [Download Det är bara att springa : en intervju- och inspiration ...pdf](#)

📖 [Read Online Det är bara att springa : en intervju- och inspirati ...pdf](#)

Det är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok

Petra Månström

Det är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok Petra Månström

»Klockren för alla som håller på med löpning och en perfekt gåva till dem som känner för att börja ... ger inspiration, skapar motivation och filar ner några trösklar som kan vara svåra att ta sig över när man vill ut och kuta.« Bloggen *MaratonMia*

»En väldigt härlig bok som ger mig som inbiten löpare glädje i magen och springlust i benen. Jag tror att den även skulle fungera alldeles utmärkt som glöd för den som kanske inte riktigt kommit igång med sin löpning.« Bloggen *Upp och hoppa*

”Maratonbloggens” Petra Månström har skrivit den ultimata löparboken!

Det springs som aldrig förr i Sverige. Långdistanslöpningen har blivit en folksport och loppet slår deltagarrekor. Som ny i spåret är det lätt att känna sig lite bortkommen måste jag springa ett maraton för att räknas och hur ska man egentligen lägga upp träningen?

En som har stenkoll på läget är journalisten Petra Månström, som driver en av landets största löparbloggar på *Svenska Dagbladets* nyhetssajt. I sin bok vill hon inspirera andra löparintresserade i samma anda som på bloggen, det vill säga genom en personlig och kompetent mix av tyngre och lättare ämnen. Du får också proffsiga råd och tips från kända löparprofiler som Kjell-Erik Ståhl, Evy Palm och Anders Szalkai.

Petra Månström är journalist med inriktning på träning och hälsa. Hon har arbetat på *Svenska Dagbladet* sedan 2007 men skriver också för en rad andra tidningar. Sedan 2009 driver hon *Maratonbloggen* på SvD.se, en av landets största löparbloggar. Petra har fått flera utmärkelser – bland annat utsågs hon 2010 till en av årets främsta inspiratörer och 2012 listades hon av tidningen *Sportfack* som en av svenska sportbranschens mäktigaste kvinnor.

Descargar y leer en línea Det är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok Petra Månström

Binding: Unknown Binding

Download and Read Online Det är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok Petra Månström
#BPTKM6GIW8Z

Leer Det är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok by Petra Månström para ebook en líneaDet är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok by Petra Månström Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Det är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok by Petra Månström para leer en línea. Online Det är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok by Petra Månström ebook PDF descargarDet är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok by Petra Månström DocDet är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok by Petra Månström MobipocketDet är bara att springa : en intervju- och inspirationsbok by Petra Månström EPub
BPTKM6GIW8ZBPTKM6GIW8ZBPTKM6GIW8Z