

# Fit & framgångsrik



<b>Forfattare:</b>	Caroline Lidman
<b>Forlag:</b>	Roos & Tegner
<b>Sprak:</b>	Svensk
<b>Antall sider:</b>	137
<b>ISBN/EAN:</b>	9789186691769
<b>Kategori:</b>	Kosthold
<b>Utgivelsesar:</b>	2014

[Fit & framgångsrik.pdf](#)

[Fit & framgångsrik.epub](#)

Överallt möts vi av träningstips, kostråd och tips om hur vi ska leva ett sunt liv. Allt medan jobb och familj tar en stor del av vår tid. Pr-konsulten Caroline Lidman ställde sig frågan "Går det att kombinera en vältränad och hälsosam kropp med en framgångsrik karriär och ett fungerande socialt liv?" Resultatet blev denna bok.

Här presenteras tio svenskar som samtliga har lyckats förena karriären med hård träning och en sund livsstil. Var och en tar med Caroline och läsaren på ett träningspass där han eller hon delar med sig av sina knep för att få livspusslet att gå ihop. De vi möter är: entreprenören Douglas Roos som tillbringar mycket tid i kampsportslokalen. Sportreportern Anna Brolin som hinner med en hel del träning trots resor över hela världen. Bank- vd:n Martin Tiveus som varvar livet som nybliven pappa med en massa skidåkning. Vd:n Marie Söderqvist som flera gånger har gjort en svensk klassiker. Ekonomijournalisten Carolina Neurath som varvar sitt arbete på tidningen med löpning och hästar. Juristen Jerker Öhrfeldt som kombinerar jobbet med att göra en Ironman.

Vd:n Per Kjellander som förenar familj och jobb med både löpning och gym. Ad:n Tove Langseth, trebarnsmamma och maratonlöpare. Marknadschefen Emma Stjernlöf som bestiger berg.

Caroline, som var nominerad 2013 till Årets Rookie inom pr-branschen på Spinnngalan, har studerat kommunikation vid Uppsala Universitet och Berghs School of Communication, och arbetat på Star PR, Mafioso och Edelman. Nu är Caroline på byrån Springtime. 2011 gav hon ut boken Mediakåt.

WE ARE FIT NETTBUTIKK. © 2016 We Are Fit. All Rights Reserved Flytting / Ommøblering. Skal klubben du driver flytte til nye lokaler, eller bare ommøblere? Vi kan i så fall være behjelpelig med hele prosessen fra tegning av. I vår 4 ukers gratis FIT CAMP inngår: • 8 eller 12 økter med fysisk trening. Antall økter kan variere mellom ulike grupper. • Opplæring i enkel. SmartFlex-holderne tilpasser seg formen til enhver kajakk, og stoppeputene i elastomer beskytter båten CrossFit Lillehammer er den eneste CrossFit boxen mellom Oslo og Trondheim. CrossFit er et styrke- og utholdenhetsprogram som daglig følges av idrettsutøvere og. Slipper inn lyd fra omgivelsene, noe som er bra for løpere, men dårlig om man vil ha mye bass. PT-timer nå tilgjengelig hos CrossFit Holmgang Posted by admin on januar 29, 2014. CrossFit Holmgang tilbyr også Personlig Trening Hvorfor personlig trening? Ingen brukere {{user.navn}} CrossFit Flekkefjord. [Hjem](#) · [Timeplan](#) · [Medlemskap](#) · [Kontakt](#) · [Logg inn](#) CrossFit er en hurtigvoksende treningsmetode som nå har kommet hele veien fra USA til Sotra. CrossFit Kystby er det eneste treningsenteret som tilbyr CrossFit på Sotra. Blid og glad sørlands jente, med et brennende engasjement for trening og sunt kosthold. Ta mer enn gjerne kontakt. [marenerdvi@hotmail.com](mailto:marenerdvi@hotmail.com)