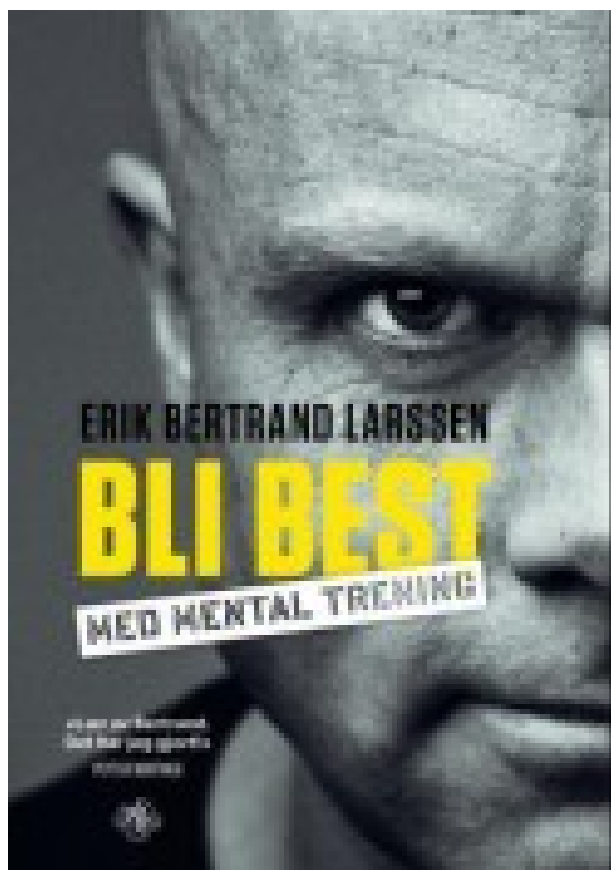


Bli best med mental trening



Forfatter:	Erik Bertrand Larssen
Forlag:	J.M. Stenersens Forlag
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	247
ISBN/EAN:	9788272015496
Kategori:	Selvutvikling
Utgivelsesar:	2012

[Bli best med mental trening.pdf](#)

[Bli best med mental trening.epub](#)

Erik Bertrand Larssen er omtalt som Norges "hotteste" mentaltrener. Han jobbet med skilandslaget fram mot VM i Oslo i 2011, og han har også hjulpet en rekke andre idrettsutøvere og næringslivstopper. I denne boken forteller han hvordan vi alle kan bedre prestasjonene våre, både i hverdagslivet, på jobb og når vi trener. Hva skal til for å bli en vinner? Hvordan mobiliserer du raskapen i deg, for å prestere bedre i hverdagen og være best når det virkelig gjelder?

Sommeren nærmer seg med stormskritt, og mange skulle nok ønske de var et par kilo slankere når bikinisesongen setter inn.

Her får du tre enkle og effektive tips. Om oss; Kontakt oss; Annonser; Vilkår; Hvis du ikke er ved normal helse må du konsultere lege før du følger noen av rådene gitt på dette nettstedet. Ingen tvil om at det er topp å trimme hjemme. Enda bedre blir det med et godt og effektivt program. En veldig hyggelig mail fra Thorunn (37) kom til innboksen for om. I løpet av 2012 har du kunnet lese 28 artikler med råd og tips til hvordan du kan få mer ut av treningen. Vi har blant annet skrevet om når på døgnet. Vektreduksjon på nett Vi gir deg alle verktøyene du trenger for å nå dine mål. Alt fra kosthold, trening og coaching. Det er mye fokus på trening utendørs og uten utstyr om dagen, og det vil uten tvil bare bli enda mer av det jo nærmere sommeren vi kommer. Jeg har lyst å dele to. 2 Vanlige situps. Trener de rette magemusklene.

Slik gjør du: Legg deg ned på gulvet med beina litt fra hverandre. Føttene skal være i gulvet hele. fakta om Mat og drikke før trening Mat og drikke før trening og konkurranse har stor betydning for prestasjonen. Det siste måltidet før trening eller konkurranse. Mindfulness Norge lanserer en ny nettside i samarbeid med Webtotal. Løsningen kombinerer de administrative behovene for å drive foreningen samtidig som den vil. De siste ukene har jeg hatt en del utetimer med kundene mine på Trimeriet. Vi er så heldige å ha utepark tilgjengelig til bruk, og det passer perfekt når det er.