

# Må BÄST orka mer

inspiration till ett optimalt och roligare liv

Katarina Widoff

**Ny bok**  
**Release maj 2008**

*Må BÄST orka mer* är en praktisk handbok i konsten att välja rätt oftare än fel. Med frågor och teorier blandat har du chansen att dels lära dig något nytt om dig själv, och även om hur kroppen fungerar och hur vi påverkas av mat, relationer, tankar samt motion.

*Må BÄST orka mer* är skriven med glimten i ögat för att ge dig inspiration utan pekpinnar. Allt började när löpsedlarna ideligen trummade ut nya modedieter. Att gå ner i vikt, bli sundare och välja bort olika maträtter är inte alltid facit på att både prestera på arbetet och orka ha en kul fritid. Livet är mer komplext än så.

Välkommen på resan, från stenåldern till framtiden!

Boken innehåller också KOMFAB®-modellens självanalys!

Katarina Widoff  
Kommunikationsfabriken  
[katarina@komfab.se](mailto:katarina@komfab.se)  
070 – 767 80 36

