

Pressrelease

Må BÄST orka mer – inspiration till ett optimalt och roligare liv

Hitta balansen genom kunskap! Undrar du ibland vilken skillnad olika dieter har på kroppen och varför vissa verkar orka vara glada och hinner med mycket med än andra?

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.

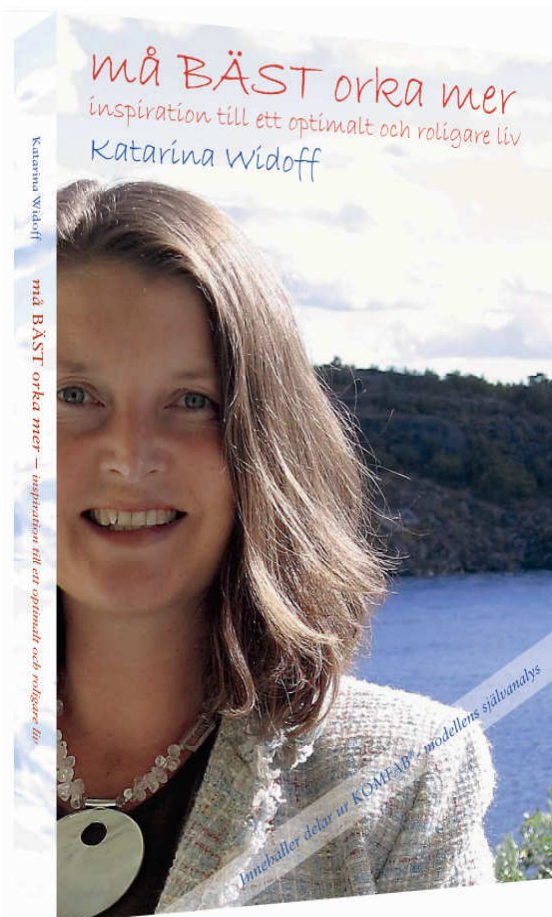
Välkommen på resan, från stenåldern till framtiden!

Boken innehåller även KOMFAB®-modellens självanalys.

Signerade böcker kan beställas direkt av författaren. Böckerna finns även i bokhandeln som hos Hedengrens på Stureplan.

Vi ses och må BÄST!

//Katarina 070 – 767 8036
katarina@komfab.se



Böckerna ges ut av Katarina Widoff via GML Förlag.
Rek.pris 318 kr



Katarina Widoff har tidigare skrivit *Bli en skicklig nätverkare – mingla dig till framgång*. Slutsåld! Nu 2:a utgåvan med nytt utseende!