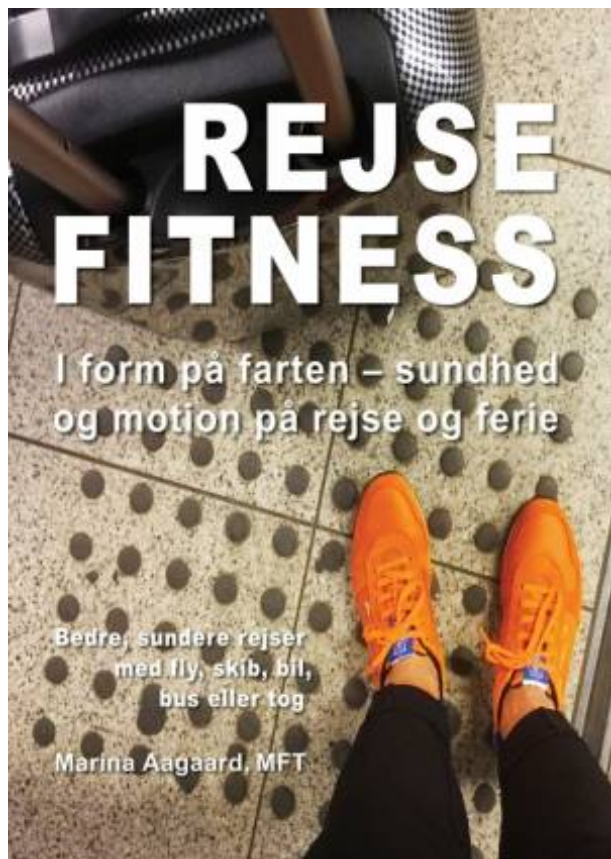


# Rejse Fitness



<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Kategori:</b>	Rejser
<b>ISBN:</b>	9788792693082
<b>Udgivet:</b>	31. oktober 2017
<b>Forfatter:</b>	Marina Aagaard
<b>Forlag:</b>	aagaard

[Rejse Fitness.pdf](#)

[Rejse Fitness.epub](#)

Praktisk guide om sundhed og motion - kom i form, hold form, kom i bedre form - på rejse med fly, skib, tog, bus eller bil. Til de, der er rejser lidt, måske første gang, og de, der rejser meget i forbindelse med job eller fritid. Med 50 konkrete og værdifulde tips til selve rejsen og effektive veje til mere sundhed og velvære på farten og udlandsophold. Viden og værktøjer til at holde sig sund(ere) undervejs via enkle, overkommelige kost- og motionsstrategier. 1 Start i god tid. 2. Vælg godt tidspunkt. 3 Book i god tid. 4 Book rigtigt og tjek. 5 Tjek transfer og p. 6 Hav gyldigt pas.

7 Skaf visum. 8 Vaccination. 9 Kontanter og kort. 10 Frist ikke tyven. 11 Mobil og pc. 12 Kamera og foto. 13 Bagage (fly). 14 Pak efter behov.

15 Medicin. 16 Undgå stress. 17 Sygdom og hygiejne. 18 Pas på solen. 19 Undgå uheld. 20 Vær trafiksikker. 21 Undgå blodpropper. 22 Træk vejret bedre. 23 Sov godt. 24 Spis smart på farten. 25 Spis med måde. 26 Spis sundere mad. 27 Drik vand. 28 Spis og drik nok. 29 Minimer madspild. 30 Vær fysisk aktiv. 31 Opbyg fysisk kapital. 32 Lav noget andet. 33 Sid mindre. 34 Stå mere. 35 Gå mer. 36 Gå længere. 37 Tag trappen. 38 Løb en tur. 39 Cykl en tur. 40 Tag en tur på vandet.

41 Tag en tur i vandet. 42 Cardio træning. 43 Step op træning. 44 Sjipning for enhver. 45 Kropsvægttræning. 46 Intervaltræning. 47 Circuit træning. 48 Styrketræning. 49 Stræk og mobilitet. 50 Kom i (bedre) form.

© 2018 Forbes Media LLC.

dk Tropeparadiset Sri Lanka. Find din næste storby her. Læs mere her. Idræt. 4/17/2018 · Introducing the Shell app – the better way to pay and save. 995,-. Pure Fitness Grenaa ApS Ydesvej 2 8500 Grenaa CVR: 28655509 ☐ 86 32 37 00 grenaa@pure-fitness. © 2018 Forbes Media LLC. Læs mere her.

dk får du som medlem adgang til de bedste priser på et bredt udvalg af varer inden for bl. Kære læser. dk får du som medlem adgang til de bedste priser på et bredt udvalg af varer inden for bl.

Rejse-sig-Sætte-Sig- test”, Gengivet med tilladelse fra forlag og Nina Beyer fra : Senior Fitness Test. Lyse og rummelige villaer i smukt design, samt et stort udvalg af lækre restauranter. Her finder du et super TRÆNINGSPROGRAM til at få mavemuskel - six-pack.