ALEXANDRA TIPSAR

Jag har spelat golf på elitnivå i många år och numera är jag personlig tränare som älskar styrketräning och löpning. Jag älskar fysiska utmaningar och drar mig inte för tävlingar. Styrketränar 4-5 dagar i veckan och klämmer in någon löprunda i veckan. Funktionell träning är något som jag fokuserar på när jag är på gymmet, använder fria vikter mestadels och kettlebells finns alltid som komplement till mitt styrkepass. Har ni något som är intressant så maila gärna mig på alexandra@kroppsnytt.se.

Nu känns det verkligen som vintern är på ingång, vinterdäcken är på och rejäla löpskor är inköpta för att jag ska klara av löpningen utomhus när snön snart är här. Vid den här tiden på året är det många av oss som tappar motivationen till träningen eller hamnar i en sorts svacka.

Kyla och mörker hjälper oss INTE direkt att hålla energin på topp. Det är nu man ska ta hjälp av träningen!

Tänk vilka härliga endorfiner vi producerar när vi tränar, och hur pigg man känner sig efter ett bra träningspass.

Glöm inte heller att koppla av mellan varven. Koka upp lite varmt te och kryp upp i soffan och ta del av mitt lilla "Honungspecial" som jag blandannat tipsar om i denna utgåva.

Boktips!

Mindful eating
Författare: Elin Borg

Vill du lära dig mer om mindful eating? Beställ boken – Lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande på well-awareness.se. Pris 199:-

5/5 i betyg

Bli medveten om dina handlingar när det gäller maten. Mindful eating av Elin Borg är inte en bok om en speciel diet, utan det är en bok som vägleder dig till att välja rätt och hitta en balans inom kosten.

Boken hjälper dig att lyssna på din kropp och göra medvetna val när det handlar om ditt ätande.

BÄTTRE OCH SNYGGARE HÅR

Med IIZI Formula så kommer ditt hår att få ett nytt liv. Produkten består utav rätt vitaminer och mineraler som är noggrant utvalda för just ditt hårsvall. Och jag tycker produkterna fungerar riktigt bra. Efter bara några veckor så börjar man se resultatet i mitt hår. De har flera olika produkter för hår, naglar och huden. Klart värt ett försök om du tycker att ditt hår ser slitet och livlös ut. Gå in på deras hemsida www.iiziformula.se och läs mer.