





Pilates är en av världens populäraste träningsformer. Fokus ligger på styrka, smidighet och koncentration. I pilates byggs styrkan inifrån – lika viktigt vare sig du har ett skrivbordsjobb, arbetar fysiskt tungt eller är småbarnsförälder.

I Kristina Modigs vackra och inspirerande bok hittar du ett pilatesprogram utformat för träning i hemmet, utan andra redskap än den egna kroppen. Du hittar också tankar och idéer kring kropp och hälsa, matrecept för att orka och hinna med, samt tips på hur man kan smyga in träning i vardagen.

Pilates – För styrka, spänst och smidighet kommer ut i augusti 2014.

Pilates – För styrka, spänst och smidighet, Kristina Modig, 2014, www.kristinamodig.se NORSTEDTS
