

En vackrare bok för en starkare, skönare kropp

Träningstips, tankar om kroppen, inspiration, motivation, mat och fantastiska foton.

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 den erfarna pilatesinstruktören Kristina Modigs 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.

Grundtanken med *Pilates - För styrka, spänst och smidighet* är att fånga intresset för den egna kroppen. Lite träning, vad som helst, är bättre än ingen träning. Boken är därför formgiven med korta texter och mycket bilder.

Pilates - För styrka, spänst och smidighet

Text: Kristina Modig, Rikard Westman

Foto: Rikard Westman

Kommer ut på Norstedts förlag i augusti 2014.

Kontakt:

Kristina Modig, kristina@kristinamodig.se, 070 421 73 98

www.kristinamodig.se

