



Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap

Scott Jurek, Steve Friedman

↓ **Descargar**

📖 **Leer En Linea**

Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap Scott Jurek, Steve Friedman

Under närmare tjugo års tid har Scott Jurek varit en av världens främsta löpare på distansen ultramaraton. Men under uppväxten var Scott varken snabbare eller mer uthållig än andra ungar, han led av högt blodtryck och åt gärna frukost på McDonald's. *Ät och spring* är Scott Jureks egen berättelse om utvecklingen från soffpotatis till ultramaratonlöpare - med lopp från 42 kilometer till över 20 mil. Han var en av de löpare som reste till Mexiko för att tävla mot tarahumaraindianerna, vilket beskrivs i bästsäljaren *Born to run*. Jurek visar att det går att övervinna nästan allt: trötthet, smärta både fysisk och själslig och betonar vikten av att välja rätt mat. Successivt övergick han via vegetarisk kosthållning till att bli vegan. Men Jureks främsta budskap är att löpning inte handlar om medfödd talang utan om viljestyrka. I boken varvar han praktiska löp- och träningsråd, osannolika historier om uthållighet, vetenskapliga fakta och härliga vegetariska recept. *Ät och spring* är en självbiografi, träningsguide och en vägledning till en medvetnare livsstil - allt i ett.

"Vilken triumf - såväl Scott Jureks liv som den här unika boken! Jurek tar sig an utmaningar man inte ens kan föreställa sig, och tack vare den här hisnande och personliga berättelsen förstår jag äntligen hur han gör det. Han har bokstavligt talat byggt upp sig själv inifrån och ut, och slutresultatet är en man - och en historia - som ingen annan."

Christopher McDougall, författare till *Born to Run - Jakten på löpningens själ*

SCOTT JUREK är en av världens främsta ultramaratonlöpare och har vunnit ett flertal guldmedaljer i olika mästerskap. Han är vegan, känd för sin miljömedvetna livsstil och anlitas ofta som föredragshållare.

STEVE FRIEDMAN är journalist och författare till flera uppskattade böcker.

↓ [Descargar Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton o ...pdf](#)

📖 [Leer en linea Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton ...pdf](#)

Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap

Scott Jurek, Steve Friedman

Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap Scott Jurek, Steve Friedman

Under närmare tjugo års tid har Scott Jurek varit en av världens främsta löpare på distansen ultramaraton. Men under uppväxten var Scott varken snabbare eller mer uthållig än andra ungar, han led av högt blodtryck och åt gärna frukost på McDonald's. *Ät och spring* är Scott Jureks egen berättelse om utvecklingen från soffpotatis till ultramaratonlöpare - med lopp från 42 kilometer till över 20 mil. Han var en av de löpare som reste till Mexiko för att tävla mot tarahumaraindianerna, vilket beskrivs i bästsäljaren *Born to run*. Jurek visar att det går att övervinna nästan allt: trötthet, smärta både fysisk och själslig och betonar vikten av att välja rätt mat. Successivt övergick han via vegetarisk kosthållning till att bli vegan. Men Jureks främsta budskap är att löpning inte handlar om medfödd talang utan om viljestyrka. I boken varvar han praktiska löp- och träningsråd, osannolika historier om uthållighet, vetenskapliga fakta och härliga vegetariska recept. *Ät och spring* är en självbiografi, träningsguide och en vägledning till en medvetnare livsstil - allt i ett.

"Vilken triumf - såväl Scott Jureks liv som den här unika boken! Jurek tar sig an utmaningar man inte ens kan föreställa sig, och tack vare den här hisnande och personliga berättelsen förstår jag äntligen hur han gör det. Han har bokstavigt talat byggt upp sig själv inifrån och ut, och slutresultatet är en man - och en historia - som ingen annan."

Christopher McDougall, författare till *Born to Run - Jakten på löpningens själ*

SCOTT JUREK är en av världens främsta ultramaratonlöpare och har vunnit ett flertal guldmedaljer i olika mästerskap. Han är vegan, känd för sin miljömedvetna livsstil och anlitas ofta som föredragshållare.

STEVE FRIEDMAN är journalist och författare till flera uppskattade böcker.

Descargar y leer en línea Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap Scott Jurek, Steve Friedman

297 pages

Download and Read Online Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap Scott Jurek, Steve Friedman #KD9E8PTV7FC

Leer Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap by Scott Jurek, Steve Friedman para ebook en línea.Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap by Scott Jurek, Steve Friedman Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap by Scott Jurek, Steve Friedman para leer en línea. Online Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap by Scott Jurek, Steve Friedman ebook PDF descargar.Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap by Scott Jurek, Steve Friedman Doc.Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap by Scott Jurek, Steve Friedman Mobipocket.Ät och spring : min osannolika resa mot ultramaraton och mästerskap by Scott Jurek, Steve Friedman EPub

KD9E8PTV7FCKD9E8PTV7FCKD9E8PTV7FC