

Bestseller med effektiv træning, helt automatisk...

pressemeddelelse

Lotte Paarups populære bog "Den intelligente bold" er nu genoptrykt efter at have solgt i mere end 7500 eksemplarer på under 1 år. Bogen giver en udførlig guide til, hvordan en lille men yderst populær bold kan have meget stor effekt, når den bruges intelligently i træningen – både i teori og praksis.

Herlev, d. 9. december 2009:

"Den intelligente bold" er skrevet af Lotte Paarup, som er en af de mest veletablerede formidlere af motion, sundhed og velvære herhjemme. Bogen henvender sig til alle, der har lyst til at krydre deres træning med et nyt arbejdsredskab og hermed træne mere effektivt.

Den ser ikke ud af meget – men virkningen er stor. Den lille intelligente bold er blevet mere og mere populær både i træningslokalerne og blandt dem, der træner hjemme på stuegulvet - og det er der god grund til.

"Den lille bold er ganske enkelt et genialt redskab til at komme i form med. Den har sit eget hemmelige sprog – når den for eksempel placeres under ryggen eller mellem benene, vækkes kroppens balance og de svage muskler får lyst til at være med. Det betyder, at man automatisk får en mere effektiv træning," siger Lotte Paarup.

Bogen indeholder tre komplette træningsprogrammer samt korte programmer på ti minutter. Desuden øvelser til opvarmning, træning af kondition og koordination samt stræk – i alt 77 forskellige øvelser. Hertil kommer en grundig guide til, hvordan øvelserne udføres korrekt, samt en del baggrundsstof om kroppen. I tillæg hertil indeholder bogen også 3 øvelsesplakater med de 77 øvelser.

"Med den lille bold har du et super redskab til at få strammet kroppen op, komme i form og få en mere harmonisk krop med bedre holdning, flad mave, sund ryg og faste balder. Bogen giver dig en komplet, brugervenlig og pædagogisk guide til træning med den intelligente bold. Og så er det smart, at bolden kan pustes op få et øjeblik, og gemmes væk i en skuffe efter brug igen," siger Lotte Paarup.

Det er lige til at gå til - du bliver guidet og vejledt fra start til slut.

Lotte Paarup er fysioterapeut med mange års erfaring indenfor bevægelse. Lotte afholder foredrag, kurser, uddannelser, laver personlig træning og har udgivet en lang række dvd'er og bøger indenfor motion og sundhed, hvoraf én bog specifikt er om åndedrættet. Derudover er Lotte også skribent for diverse magasiner og har desuden lavet forskellige programmer på TV. Hun er kendt for sin levende formidling og smil på læben. Læs mere om Lotte på www.lottepaarup.dk

Bogen kan købes på www.denintelligentekrop.dk for kun DKK 129,00 inklusiv øvelsesplakater. Normalprisen er DKK 249,00.

Den Intelligente Krop er etableret i 2004 og er siden vokset markant for i dag at være et af de mest populære steder på nettet for indkøb, der bidrager til en sund livsstil. Visionen er at gøre det muligt at skabe en intelligent krop – at forene krop, sjæl og psyke, selv om vi lever i en travl og hektisk hverdag.

Læs mere om ideerne bag Den Intelligente Krop på www.denintelligentekrop.dk

Her præsenteres desuden Den Intelligente Kropp og Lotte Paarups mange andre dvd og bog udgivelser.

For yderligere information og presseeksemplarer kontakt Tommy Gernot på 44 92 73 49 eller mail tommy@denintelligentekrop.dk

Billeder kan downloades på www.denintelligentekrop.dk/presse/

