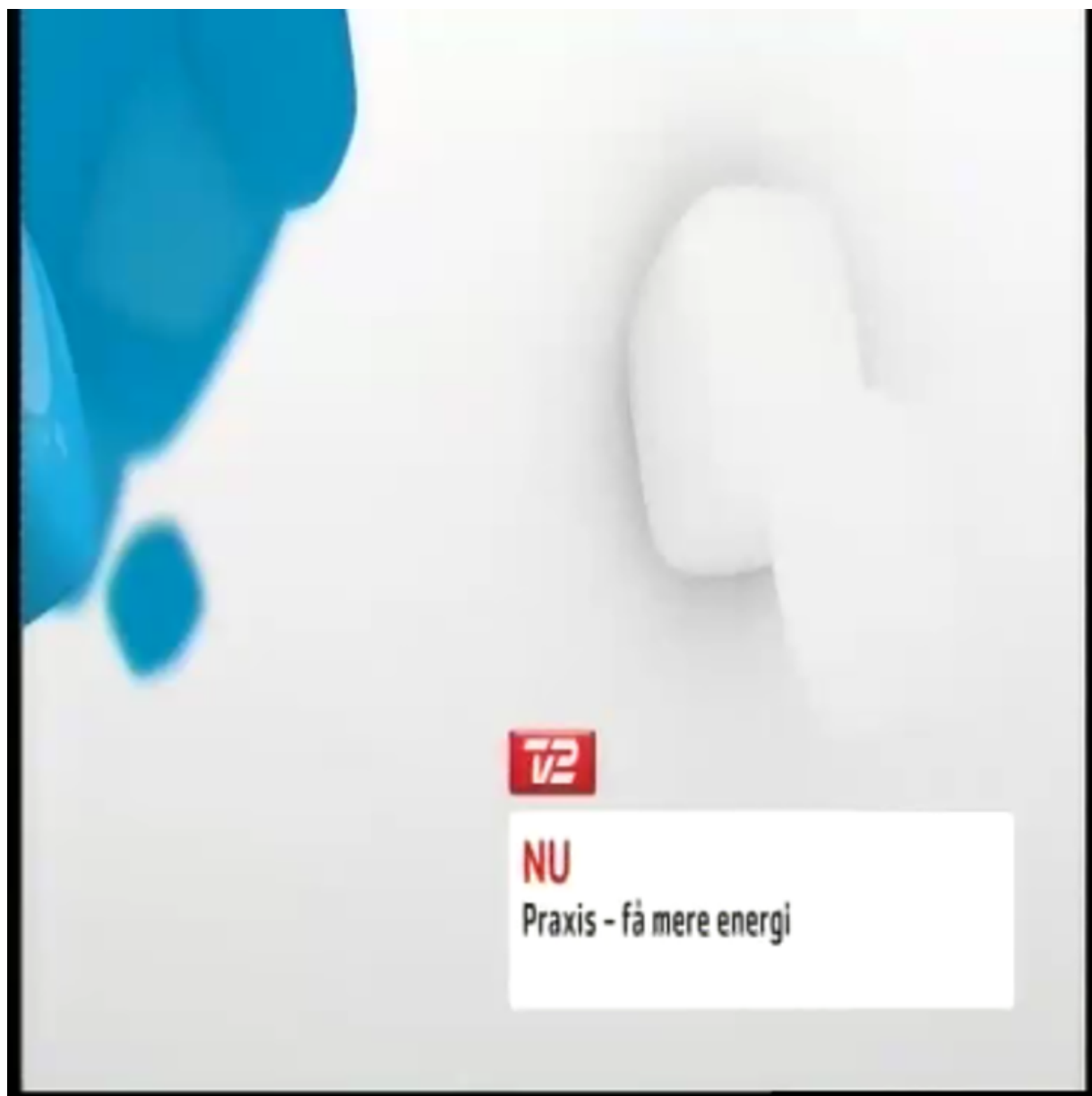


Få mere energi



Målgruppe: 6.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Få mere energi

Beskrivelse

Kan vrikken med foden, intens vejtrækning og en omelet til morgenmad give dig mere energi. Det lover træningsekspert Jacob Søndergaard. Derfor tester Praxis om medarbejderne på ugebladet Her og Nu kan få op mod 20% mere energi på bare en uge. Resultatet er på mange måder positivt. I et andet indslag kastes Cecilie Beck ud i at forsøge sig som gourmetkok med en hummerret.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Få mere energi

01:	Få mere energi	00:00:50
02:	Hummerkunst	00:18:36