

10 | 1 2 / 3 0 / 1 0

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"

"Faster, higher, stronger, longer and healthier and happier"

Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness entusiast,

Et travlt år er gået og et nyt og spændende er på vej.

År 2010 bød her på tre bogudgivelser, mange artikler og adskillige fitness klasser, kurser og oplevelser i ind- og udland. Jeg håber, at dit 2010 var ligeså fyldt med gode oplevelser og at du nåede det, du gerne ville nå.

Ellers er et godt tip: Skriv dine konkrete ønsker og 2011 mål ned lige her og nu.

ToTusindeogTi tak for de positive input fra læsere og kursister; feedback giver fornyet energi og flere fitnessideer.

Denne gang har jeg som en lille nytårgave lavet et mini-magasin, med nogle af mine bedste fitness og wellness tip til nytårsfortsætsinspiration ... klik på link.

<http://issuu.com/MarinaAagaard/docs/fitnesswellnessworld10?mode=embed&layout=http%3A%2F%2Fskin.issuu.com%2Fv%2Flight%2Flayout.xml&showFlipBtn=true>

Rigtig Glædeligt Nytår

Mange fitness og wellness hilsner

Marina Aagaard, MFT