

Download När Andetagen Blir Till Luft

Uppe till höger ser ni en av Allt om Löpnings alla playlists från Spotify att ha i lurarna! Du kan även prenumerera på hela denna playlist direkt genom att klicka på Spotify-länken nedan. Hier sollte eine Beschreibung angezeigt werden, diese Seite lässt dies jedoch nicht zu. Att verkligen få kroppen att slappna av handlar inte om att ligga och ta det lugnt på soffan utan det är en aktiv process som gör att kroppen blir mer fokuserad och lugn. Vid KOL är det vanligt med flera av följande symtom: Du blir andfådd när du anstränger dig. Du känner dig trött och orkar mindre. Du behöver allt oftare hosta upp slem.