

The Pma Method Stronger Leaner Fitter In 14 Days

'If you think I'm motivated, you should check this guy out. He will get you up on a Monday morning' - Joe Wicks 'The more I started doing classes and also working out with my trainer, Faisal Abdalla, the better I felt about myself' - Ellie Goulding 'I've read my fair share of health and fitness books but this stands above the rest. Honest and applicable training and nutrition advice full of innovative workouts for all abilities and seriously delicious looking recipe ideas. Faisal's core value of positive mental attitude shines through in every page and is contagious. This will be the most valuable purchase you'll make to kickstart your fitness journey.' - Michael Jennings, Fitness Editor at Men's Health Magazine Faisal Abdalla, aka 'Mr PMA', is a Barry's Bootcamp and Nike master trainer, who has trained a long list of celebrities, including pop stars Ellie Goulding, Harry Styles, Ella Eyre, John Newman and Jorja Smith. He believes that there are three very simple rules to looking and feeling great: eating well, training hard and thinking positively. The PMA Method is about working hard to develop the positive mental attitude (PMA) that you need to achieve the body that you want. This book teaches you to understand how the smallest of steps can lead to huge changes and propel you on the journey to becoming a better version of yourself. Featuring interactive exercise routines you can do virtually alongside Faisal for that extra push, as well as tips on how to unlock your PMA and how to prepare healthy versions of your favourite food, this book has everything you need to motivate you to smash your goals. Learn how to fuel your fitness and maximise results with post-workout options attached to every recipe. If you're craving a takeaway, look for the #FaisalFakeaway tag which will teach you how to create healthy versions at home or, if you're after a vegetarian meal, check out the #MeatFreeMonday recipes scattered throughout the book. Wake up to a hearty breakfast of Turmeric and coconut scrambled eggs, followed by a post-workout lunch of Itsa pizza pitta and finish your day with a nutritious Thai style burgers with almond butter satay sauce. With a huge range of recipes and workouts that can be adapted to any ability, there is something for everyone. The Book - Eat, sleep, PMA, train, repeat. - 50 recipes - 12 workout programmes - Shazam option for workouts so you can virtually train alongside Faisal at home or in the gym - 14 day guide to reset your body and mind and get you on the path towards a stronger, happier, healthier you

'Ik was stomverbaasd dat ik nog nooit van dit boek had gehoord. Voor mij is het even belangrijk als het dagboek van Anne Frank.' - Steve McQueen Solomon Northup, in 1808 als vrij man geboren in New York, wordt in 1841 ontvoerd en in het Zuiden verkocht als slaaf. Twaalf jaar lang werkt hij op plantages in Louisiana, vaak onder de meest wrede omstandigheden, altijd in de hoop zijn vrijheid terug te winnen. In 1853 komt Northup eindelijk vrij. In datzelfde jaar verschijnt 12 jaar slaaf, zijn eigen aangrijpende relaas van zijn gevangenschap in een van de donkerste periodes uit de Amerikaanse geschiedenis. Het boek slaat direct in als een bom en opent vele Amerikanen de ogen voor de onmenselijkheid van het slavernijsysteem. 12 Years a Slave is verfilmd door de Britse filmmaker Steve McQueen en werd geproduceerd door onder anderen Brad Pitt. De film won de Golden Globe voor Beste Film en is genomineerd voor negen Oscars, waaronder die voor Beste Film. Het boek verschijnt voor het eerst in Nederlandse vertaling. Met een voorwoord van Steve McQueen en een inleiding van Bianca Stigter

'The more I started doing classes and also working out with my trainer, Faisal Abdalla, the better I felt about myself' - Ellie Goulding 'If you think I'm motivated, you should check this guy out. He will get you up on a Monday morning' - Joe Wicks Faisal Abdalla, aka 'Mr PMA', is a Nike master trainer, a master trainer at Barry's Bootcamp and Ellie Goulding's personal trainer. He believes that there are three golden rules to looking and feeling great: diet, fitness and, most importantly, a Positive Mental Attitude. The PMA Method is about working hard to achieve the body you want and a positive mindset in life; it is about understanding how the smallest of steps can have huge results and add up to a better you. Featuring structured exercise routines for the body and mind, delicious and healthy versions of your favourite food to fuel your fitness - wake up to a hearty breakfast of Kicking scrambled eggs, followed by a post-workout lunch of Itsa pizza pitta and finish your day with nutritious Fish & chips - this book will help you unlock your own PMA and motivate you to smash those goals.

"With The Executioner, Artie McFerrin has taken personal leadership development to a new level." —Dr. Richard Cummins, director, Corps of Cadets Leadership Excellence Program at Texas A&M University "Being able to learn from someone who has proven his exceptional entrepreneurship and leadership has made me more comfortable in making executive decisions. It is a must-read for any CEO." —Nancy Gaudet, owner and CEO of Gaudet Solutions "A very powerful self-help book that outlines exactly how to become successful at your own dreams." —Chuck Royston, mission evaluation room engineer, NASA "This is a fascinating and extremely valuable trip inside the mind—and the success-building habits—of one of America's most successful entrepreneurs. . . . Like a positive mental attitude coupled with a creative plan, Artie's book will change lives." —Bill Moore, partner, Enoch Kever Law Firm; former general counsel, TXU Energy "In his earthy and understandable style built from his own learning and experience, Artie has captured in The Executioner a great roadmap for being successful in business whether it is as the CEO of a start-up company, or as the leader of an established operation looking to grow and improve." —Dennis J. Seith, CEO INEOS Olefins and Polymers USA The Executioner is a comprehensive modernized update of the 1937 success classic, Think and Grow Rich by Napoleon Hill with the more effective nonconventional thinking, execution, and business practices since developed. Hill was unsurpassed in getting right the improved thinking, goals, and action needed for obtaining excellence. However, these near -invisible intangible success principles have remained very elusive to implement. The best business practices in most of the best books available today are also very elusive for most to implement well but for a different reason. These great practices identified don't work until you develop your thinking, habits, and ability to execute them like Hill promoted. The Executioner is a guide to excellence in developing your thinking, goals, positive mental attitude, courage, will-power, people, business, and mastery, and over-coming self-doubt.

As the most widely used text for the introductory public administration course, PUBLIC ADMINISTRATION IN AMERICA offers a comprehensive and inspiring overview of the themes, trends, ethics, and challenges of studying and participating in public administration. With a lucid, accessible style, the authors emphasize the important and invaluable service that public administration provides, helping students grasp the complexities of the field by dividing the text into four parts, covering context and structure, organization and leadership, functions, and future performance management responsibilities of public administration.

Wat gebeurt er als je ruim zeshonderd vrouwen een enquête laat beantwoorden over kleding? Het antwoord is Vrouwen & kleren; een volstrekt uniek boek, in essentie een gesprek met honderden vrouwen van alle nationaliteiten - beroemd en anoniem, gelovig en ongelovig, getrouwd en single, jong en oud - over kleding en de manier waarop die je leven definieert en vormgeeft. Het begon allemaal met een enquête, opgesteld door Sheila Heti, Heidi Julavits en Leanne Shapton. Vijftig vragen die vrouwen moeten aanmoedigen dieper over hun persoonlijke stijl na te denken. De vragen gingen naar meer dan

zeshonderd vrouwen toe, onder wie schrijfsters, activistes, actrices en beeldend kunstenaressen als Cindy Sherman, Kim Gordon, Kalpona Akter, Sarah Nicole Prickett, Tavi Gevinson, Miranda July, Sasha Grey, Lena Dunham en Molly Ringwald. En zij antwoordden met foto's, interviews, persoonlijke getuigenissen en illustraties. In deze Nederlandse editie zijn bijdragen toegevoegd van onder anderen Neelie Kroes, Isabelle Beernaert, Daphne Deckers, Gerdi Verbeet, Grietje Braaksma, Igone de Jongh en Evi Hanssen. Het resultaat is een prachtig, rijk geïllustreerd en afwisselend boek geworden, een intiem kijkje achter de schermen van de vrouwelijke stijl. Vrouwen & kleren laat zien dat zelfs de meest elementaire kledingkeuze zelfvertrouwen kan geven, het verband tussen uiterlijk en innerlijk laat zien, uiting geeft aan waarden en politieke overtuigingen, de band met de omgeving versterkt en als harnas of vermomming dient. Kleren zijn de instrumenten die we gebruiken om onszelf opnieuw uit te vinden en de blik van anderen te beïnvloeden. Vrouwen & kleren laat de complexiteit van kledingkeuzes zien en openbaart de soms grappige, soms vreemde, maar altijd veelzeggende impulsen achter het dagelijkse aankleedritueel. Een briljante, unieke verkenning van de vragen die we onszelf elke dag bij het aankleden stellen, met antwoorden van meer dan zeshonderd vrouwen.

Wat verbindt ons met al diegenen die in de voorbije eeuw geleefd hebben? Is het niet hun menselijkheid, hun blindheid soms, meer nog dan hun grote en kleine heldendom?

Geert Mak schreef een biografie van het Nederland van de twintigste eeuw in de vorm van een familiegeschiedenis. Aan de hand van interviews, oude krantenberichten en vele honderden bewaard gebleven brieven vertelt hij over het landelijke Nederland aan het begin van de eeuw, over de opkomst van de katholieke, protestantse en rode zuilen, over de crisis en het anti-semitisme in de jaren dertig, de andere wereld van 'ons Indië', de oorlog in Europa en Azië, de mentaliteit van de wederopbouw, de dromerijen van de jaren zestig, de zakelijkheid daarna. Het is een geschiedenis door de achterdeur, verteld vanuit de keuken van een doorsnee Nederlandse familie, die van Geert Mak zelf. Hoe ging men om met ziekte, seks en dood in 1910? Wat bezielde die merkwaardige emancipatiebeweging van de gereformeerde mannenbroeders? Hoe dachten de Nederlanders in hun tijd over grote historische gebeurtenissen als de Eerste Wereldoorlog, de machtsgreep van Hitler, de Duitse bezetting, de politionele acties? En hoe ging het daarna verder, met de rock-'n-roll, de televisie, de neergang van de zuilen, de auto, het geld?

The PMA Method Stronger, Leaner, Fitter in 14 days...Hachette UK

Faisal Abdalla, is a Nike master trainer, a master trainer at Barry's Bootcamp and Ellie Goulding's personal trainer. He believes that there are three golden rules to looking and feeling great: diet, fitness and, most importantly, a Positive Mental Attitude. Faisal's Body Transformation Program is not a magic wand. It is about working hard to achieve the body you want and a positive mindset in life; it is about understanding how the smallest of steps can have huge results and add up to a better you. Featuring structured exercise routines for the body and mind, delicious and healthy versions of your favorite food to fuel your fitness - wake up to a hearty breakfast of Kicking scrambled eggs, followed by a post-workout lunch of Itsa pizza pitta and finish your day with nutritious Fish & chips - this book will help you unlock your own positive mental attitude and motivate you to smash those goals.

[Copyright: 743039a340a70b63b1be1acb2dcef347](https://www.amazon.com/dp/743039a340a70b63b1be1acb2dcef347)