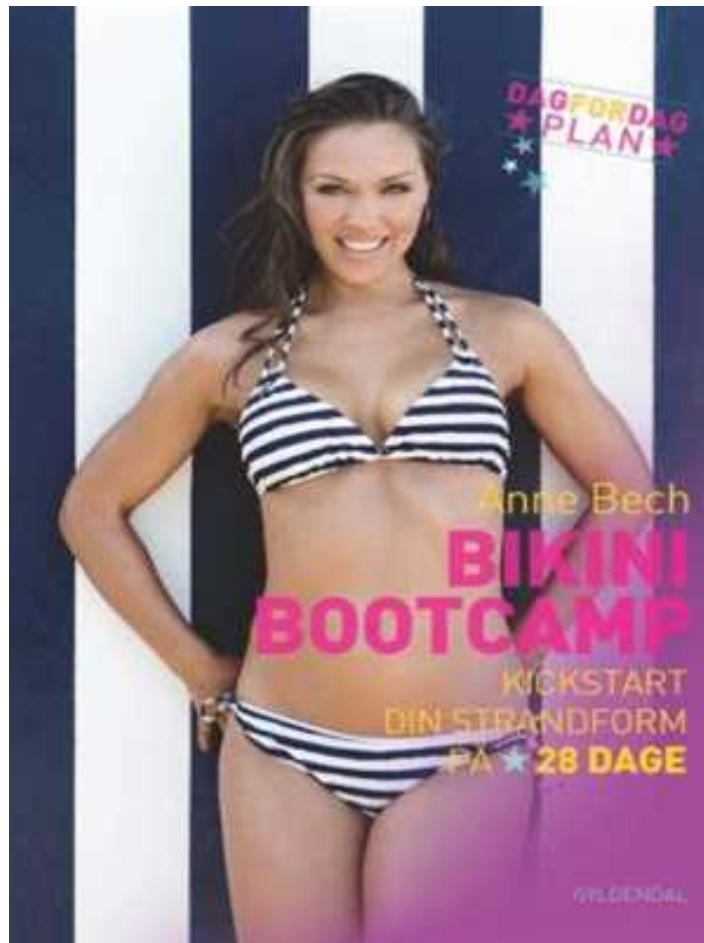


## Bikini Bootcamp PDF

Anne Bech



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Anne Bech  
ISBN-10: 9788702145328  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2603 KB

**BESKRIVELSE**

Bliv bikiniklar på 28 dage! Vi vil alle gerne være den bedste udgave af os selv, ikke mindst når sommeren nærmer sig, og det snart er bikinitid igen. I BIKINI BOOTCAMP får du en komplet 28-dages træningsplan, der gør vinterkroppen sommerklar på rekordtid. Planen er baseret på Anne Bechs helt egen FIT-metode med enkle, men effektive øvelser, der kan laves på stuegulvet, hotellet eller stranden, og med masser af gode kostråd og lækre opskrifter på velsmagende og slankende bikinimad. I forhold til Annes tidligere bog, Guide til gudindekrop, er skruen strammet en smule, for det kræver en ekstra indsats at komme i bikini-form på 28 dage. Men når du først har fået kickstartet strandformen, vil det være det hele værd. Og forhåbentlig vil dine nye, sunde vaner sidde fast – de kan nemlig sagtens fungere side om side med et glas koldt vin på terrassen eller en dejlig is på ferien.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Bikini bootcamp (bog) af forfatteren Anne Bech | Work-out m.m. | Vi vil alle gerne være den bedste udgave af os selv, ikke mindst når vi er i bikini. I Bikini ...

a tune up for the mind, body & spirit. Invest in your long-term health at Bikini Bootcamp, an all-inclusive wellness retreat located at Amansala, offering an ...

A tune-up for the mind, body, and spirit. Experience paradise on earth on a yoga retreat at Amansala Resort in Tulum, Mexico. Reserve your spot today!

## BIKINI BOOTCAMP

[Læs mere ...](#)