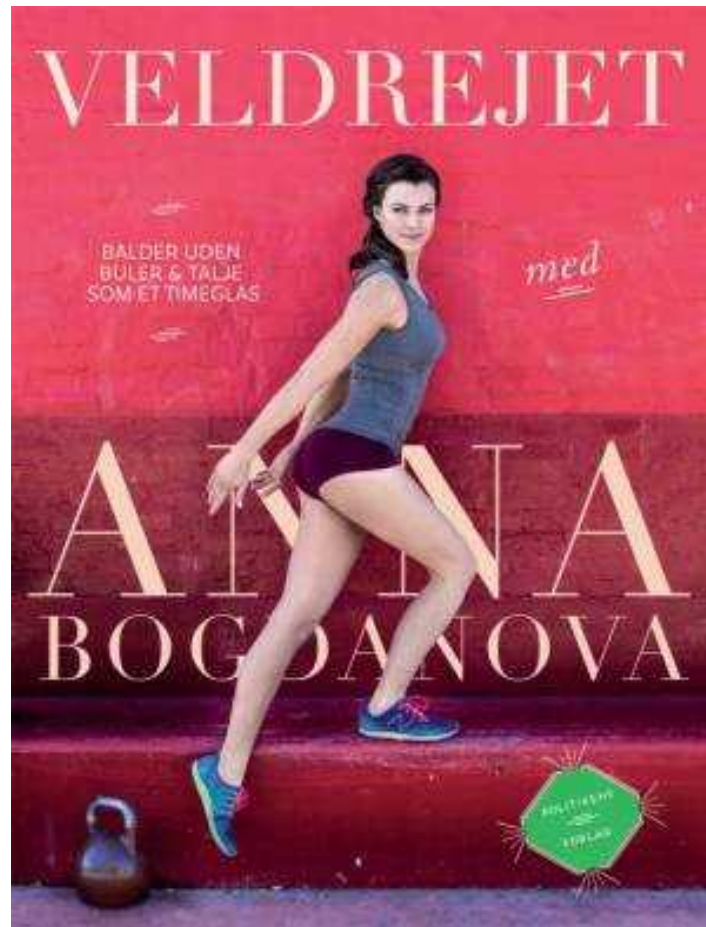


Veldrejet PDF

Anna Bogdanova



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Anna Bogdanova

ISBN-10: 9788740019841

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2099 KB

BESKRIVELSE

Byg en veldrejet og stærk figur med 1 times højintens træning om ugen. Ommøbler din krop til en veldrejet timeglasfigur med slank talje og smukke balder. Metoden er skræddersyet træning og rigtig nærende mad i dette nye gennemtænkte og effektive udspil fra forfatteren til den populære træningsbog Skyhøj forbrænding. Med 1 times effektiv ugentlig træning suppleret af god træningskost bygger du en flot silhuet med feminine og stærke kurver. Anna Bogdanova guider dig gennem et program, der bortsmelter fedt og skaber naturligt smukke former og intuitiv kontakt til en glad krop. Du får: Et program på 9 uger, der ommøblerer og genskaber dig i en meget veldrejet og spændstig udgave Instruktion i at få kroppens muskler til at samarbejde i en smuk, harmonisk helhed Hjælp til at træne sikkert og effektivt uden udmattelse eller skader Råd om at spise opbyggende og træningsunderstøttende kost Test af forbrændingstype og råd om madvaner og kosttilskud til de 5 typer Du forstår, hvorfor højintens og kortvarig muskeltræning er vejen til smukke og varige resultater. Og du får indsigt i forbrændingens og ommøbleringens mysterier og forståelse for de psykologiske og fysiologiske mekanismer, der styrer dit forhold til mad og træning. Anna Bogdanova guider dig i denne bog til en stærk og veldrejet krop, og du får eksempler på de flotte og holdbare og fantastiske forandringer, kvinder har opnået gennem Veldrejet. Om forfatteren: Anna Bogdanova er personlig træner, coach og sundhedsskribent og har en unik hjernebaseret tilgang til forandringsprocesser og kropstransformation. Hun er bl.a. uddannet i forandringsprocesser på CBS og som Senior Trainer hos Z-Health Performance, som er en længerevarende uddannelse inden for anvendt neurologi og bevægelse. Anna har dyrket styrkeløft på konkurrenceplan og med sin russiske baggrund har hun indsigt i de mest effektive strategier til, hvordan man skaber en stærk og vital krop.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Jeg er begejstret for Anna Bogdanovas bog Veldrejet. Anna Bogdanova kender til nerve- og hormonsystemets indvirkning på de kropslige balancer og tilrettelægger ...

Byg en veldrejet og stærk figur med 1 times højintens træning om ugen. Ommøbler din krop til en veldrejet timeglasfigur med slank talje og smukke balder.

Køb 'Veldrejet' bog nu. Byg en veldrejet og stærk figur med 1 times højintens træning om ugen. Ommøbler din krop til en veldrejet ...

VELDREJET

[Læs mere ...](#)