

Guide til gudindekrop PDF

Anne Bech



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



Forfatter: Anne Bech
ISBN-10: 9788702125740
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4991 KB

BESKRIVELSE

Er du træt af at være utilfreds med din krop? Ved at følge Anne Bechs kostråd og 4-ugers træningsprogram kickstarter du en ny livsstil, der forvandler din krop og giver dig mere overskud og velvære. GUIDE TIL GUDINDEKROP er baseret på FIT-metoden, Firming Intensive Training, som er Annes helt enkle og gennemprøvede metode til at få en gudindekrop. Du styrketræner ved at bruge din egen kropsvægt og derfor kan du lave bogens 45 øvelser hvor og hvornår, det passer dig. Anne Bech har arbejdet som personlig træner i over 10 år. Hun er tidligere danser og har prøvet alle tænkelige træningsformer på egen krop, indtil hun udviklede sin egen metoder.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Præsentation af FIT-metoden: Et træningsprogram til at lave hjemme, som kombinerer kredsløbstræning og træning med egen kropsvægt. Derudover kostråd kombineret ...

Er du træt af at være utilfreds med din krop? Ved at følge Anne Bechs kostråd og 4-ugers træningsprogram kickstarter du en ny livsstil, der forvandler din krop ...

Køb Guide til gudindekrop her. Bogens ISBN er 9788702125740

GUIDE TIL GUDINDEKROP

[Læs mere ...](#)