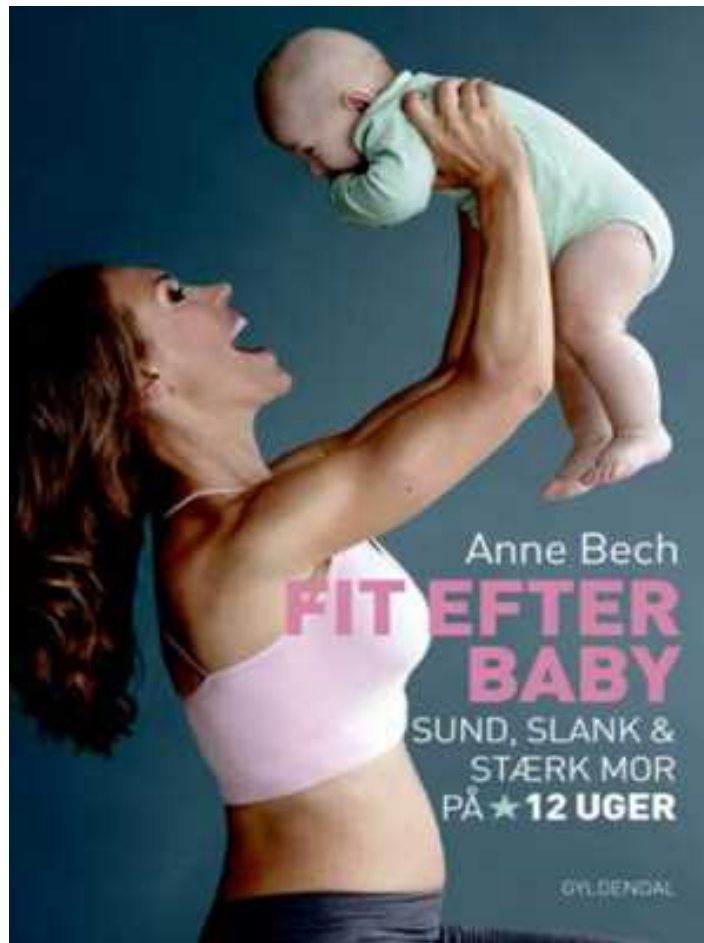


## Fit efter baby PDF

Anne Bech



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Anne Bech  
ISBN-10: 9788702244717  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3037 KB

**BESKRIVELSE**

Kom i form efter baby – få en stærk og slank mor-krop! I FIT EFTER BABY giver Anne Bech dig alt, du behøver at vide for at blive sund, stærk og slank, efter du har født. Graviditeter, fødsler og kroppe er forskellige, og det tager Anne Bech nænsomt højde for i FIT EFTER BABY. Alle kan være med – også dem med meget lidt overskud efter alt for mange nætter med for lidt søvn. FIT EFTER BABY GIVER DIG Din krop ”tilbage”, en flad mave og en stærk bækkenbund En vigtig formel med tid til søvn, træning og sundhed i dit travle liv som mor INTRO-program, der blidt gør din krop klar til træning FIT-MOR-træningsprogram, der effektivt over 12 uger gør dig stærk, sund og slank Komplet kostplan til alle 12 uger – både til dig, der ammer og dig, der giver flaske Masser af opskrifter på rar, sund og nem mad, du kan lave med din baby i huset ANNE BECH er fitness-ekspert, bestsellerforfatter til 10 bøger, kendt fra radio og tv – og mor til Louis og Caroline.

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

Nu kan du tage mødregruppen og barselshyggen til et nyt niveau og gøre noget godt for dig selv, mens du er sammen med din fantastiske baby. FIT EFTER FØDSEL er for ...

Kom i form efter baby - få en stærk og slank mor-krop! I FIT EFTER BABY giver Anne Bech dig alt, du behøver at vide for at blive sund, stærk og slank, efter du ...

"Fit efter baby" [1. udgave, 1. oplag] af Anne Bech - Indbundet (Indbundet bog). På dansk. Genre: Workout M.m.. Udgivet 04/05. Vejer 608 g og måler 238 mm x 165 mm ...

## **FIT EFTER BABY**

[Læs mere ...](#)