

## TOPTRIMMET på 12 uger PDF

Anne Bech



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



Forfatter: Anne Bech  
ISBN-10: 9788702162196  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4318 KB

## BESKRIVELSE

Vil du gerne have større muskler? En mere markeret krop? En veldefineret sixpack? Så er TOPTRIMMET på 12 uger bogen for dig. Det er en lettilgængelig guide, der viser dig, hvordan du kan gå fra sofakartoffel til lean mean fitness machine på rekordtid. Programmet er gennemtestet og afprøvet på tv-værterne Thomas Skov Gaardsvig, Joakim Ingversen, Esben Pretzmann og Emil Thorup. Alle fire drenge opnåede en vanvittig kropsforvandling, og det kan du også, helt uden snyd. Hemmeligheden er sund, nærende kost, hård, målrettet træning og en stramt tilrettelagt hverdag. Det er det, der skal til for at øge din muskelmasse, give dig en lavere fedtprocent og få din krop til at stå skarpere end nogensinde før. Bogen indeholder: Alt om at træne effektivt, spise rigtigt og leve sundt Et komplet træningsprogram for dine 4 ugentlige træningspas i alle 12 uger En detaljeret kostplan for alle dine uger, dage og måltider Nyttige tips og tricks, der giver dig det afgørende ekstra boost: kosttilskud, carb cycling, dobbelttræning og meget mere ANNE BECH er fitness-ekspert og kendt fra tv og radio. Hun har været i fitness-branchen i snart 20 år og har taget adskillige uddannelser og kurser inden for feltet.

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

Toptrimmet på 12 uger Anne Bech Pris Bøger: Toptrimmet på 12 uger pdf - (KR 0.00); Toptrimmet på 12 uger fb2 - (KR 0.00); Toptrimmet på 12 uger epub - (KR 0.00);

Toptrimmet på 12 uger / Bog. 3.8K likes. Følg med her og find alt du behøver at vide for at blive Toptrimmet på 12 uger #toptrimmetpå12uger

På bilka.dk har vi et spændende udvalg af bøger om krop og sind til attraktive priser. Se for eksempel den populære bog af Anne Bech "TOPTRIMMET på 12 uger ...

## TOPTRIMMET PÅ 12 UGER

[Læs mere ...](#)