

Tab dig hvor du vil PDF

Anne Bech



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



Forfatter: Anne Bech
ISBN-10: 9788702166293
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1498 KB

BESKRIVELSE

Har du altid drømt om flad mave, slankere lår, lækre arme eller en mindre numse? Men bliver de ekstra kilo siddende – uanset hvor sundt du spiser, og hvor meget du træner? Så er denne bog til dig. I "TAB DIG HVOR DU VIL" får du fitness ekspert og bestsellerforfatter Anne Bechs kost- og træningsplaner, der er skræddersyet til at gøre noget ved netop dit ømme punkt - på bare 10 uger. ANNE BECH har i sine 20 år i fitnessbranchen trænet hundredevis af kvinder og ved, hvad der skal til, hvis du skal de stædige kilo til livs, uanset om de sidder på mave, numse, lår eller arme. I "TAB DIG HVOR DU VIL" får du et målrettet 10 ugers forløb, der fjerner kiloene - en gang for alle. Du får kost- og træningsprogrammer til netop din kropstype og alle de sunde opskrifter og effektive øvelser, du skal bruge for at få drømmekroppen på bare 10 uger. ANNE BECH er personlig træner, fitness-ekspert og kendt fra tv og radio. Hun har været i fitnessbranchen i 20 år og er forfatter til bestsellerne 'Guide til gudindekrop', 'Bikini Bootcamp', 'Fit på 100 dage' og 'Toptrimmet på 12 uger'.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Tab dig NU. Vil du i gang med et vægttab, men har du svært ved at gøre det alene? Vi tilbyder nu et samlet vægttabs- og træningsforløb på 8 uger,

Tab dig Her er jeg helT vidunderlig: Tro på det umulige! I Dette kort er en psykisk turbo-booster, der skal hjælpe dig med at være bevidst om de mål, du har sat

Hvis du vil tabe dig, ... Tab dig med pulstræning. Du kan bruge pulstræning til at styre din ... at du holder dig indenfor de pulszoner, hvor du ikke presser ...

TAB DIG HVOR DU VIL

[Læs mere ...](#)