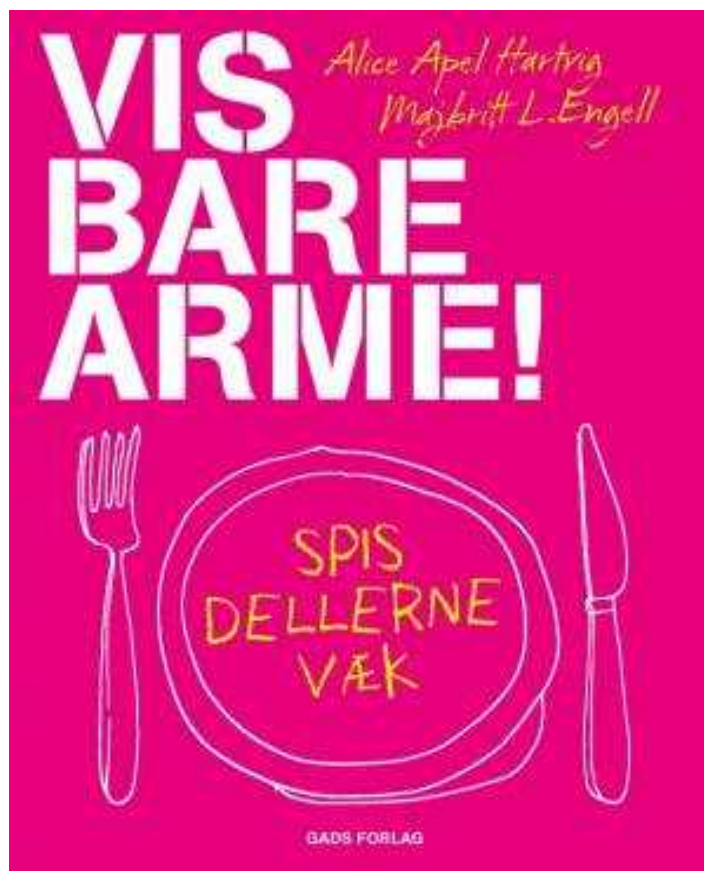


Vis bare arme! PDF

Majbritt L. Engell



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



Forfatter: Majbritt L. Engell

ISBN-10: 9788712048947

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3140 KB

BESKRIVELSE

Kender du bestsellerne *Spis maven flad* og *Kvindekuren*? Nu er teamet bag opskrifterne klar med årets slankebog! Bingovinger, mormorarme, vinkedeller ... kært barn har mange navne. Men lige i dette tilfælde vil alle kvinder hellere end gerne vinke farvel til det "kære barn": Det slaskende fedt, der lever sit eget liv på armene og afholder en fra at trække i enærmeløs bluse eller en sommerkjole med stropper. For de bare arme vil man da helst ikke vise frem! I *Vis bare arme!* går kostekspertterne Alice Apel Hartvig og Majbritt L. Engell bogstaveligt talt i flæsket på vinkedellerne. De har fundet det perfekte miks af mad, der mætter og øvelser, der virker. Resultat: Fedtet smelter væk i en fart – og bliver væk for altid! Bogen byder på 80 superlækre opskrifter på morgenmad, frokost, snacks og aftensmad, som fører én mæt og godt tilpas gennem de første 10 uger. Mens diæten gør sin virkning, er det tid til at lade de smukke, tonede arme træde frem. Det er heldigvis ikke så besværligt, som det lyder. Vi taler om enkle effektive øvelser, som giver energi og forbrænder fedt. Og som man kan lave når som helst, hvor som helst. Og skulle man tænke, at det lyder for godt til at være sandt, kan man jo bare kigge på før og efter-billederne af den stribekvinder, som har gennemført kuren. For de vil gerne vise deres arme frem!

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

I bogen "Vis bare arme" giver kostekspertene Majbritt L. Engell og Alice Apel Hartvig gode og enkle råd om, hvordan du spiser dig til en slankere, sundere krop ...

Pris: 230,-. heftet, 2013. Sendes innen 1-2 virkedager.. Kjøp boken Vis bare arme av (ISBN 9788712048947) hos Adlibris.com. Fri frakt fra 299 kr. Vi har mer enn 10 ...

Forfatter: Majbritt L. Engell, Titel: Vis bare arme!, Pris: 193,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

VIS BARE ARME!

[Læs mere ...](#)