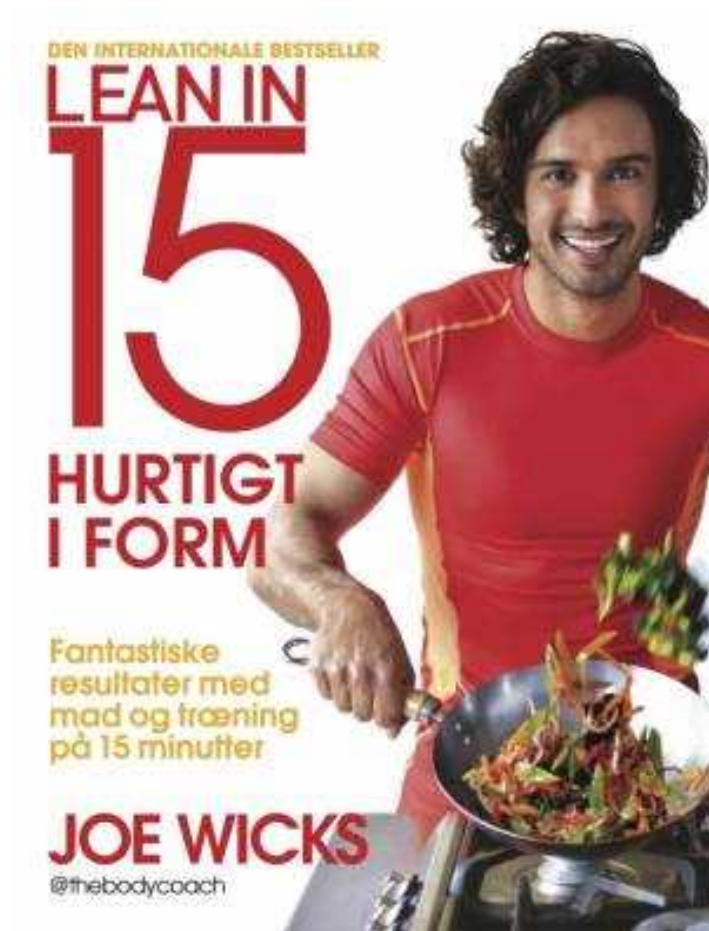


Lean in 15 PDF

Joe Wicks



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Joe Wicks
ISBN-10: 9788792949752
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2442 KB

BESKRIVELSE

Joe Wicks (@thebodycoach) er et trænings- og kostfænomen på de sociale medier med over 1,4 millioner følgere på Instagram og mere end 2 millioner på Facebook. Hans bog Lean in 15 er en international bestseller og har solgt over 1 million eksemplarer i England siden udgivelsen for et halvt år siden. Spis mere – træen mindre! Lean in 15 – hurtigt i form er en lettilgængelig og effektiv guide til en slank, trimmet og sund krop. Mottoet er, at du skal spise mere – men det rigtige - og træne mindre – bare bedre. Joe Wicks er selv personlig træner og har udviklet de enkle øvelser og indbydende retter til en travl hverdag, hvor man gerne vil se resultater hurtigt. Joe Wicks påstand er, at almindelige diæter ikke virker i det lange løb fordi de fleste før eller siden vender tilbage til gamle spisemønstre. Lean in 15 er derfor en livsstil som gør mad og bevægelse enkel – uden stress. Alle opskrifter tager kun 15 minutter at tilberede. Retterne er delt op i kategorier efter hvordan de skal anvendes: som hovedmåltider før træning, snacks i løbet af dagen og genoptankning efter træningsøvelser. Bogen indeholder endvidere Joe Wicks egne træningsprogrammer, som er optimeret til at få pulsen helt op på kun 15 minutter. God fornøjelse!

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Toyota Kata I jagten på forbedringer er der kommet et nyt Lean-begreb på værktøjslisten. I arbejdet med Lean kan man lave mange forbedringer. Men efter et stykke ...

Han and I tried Joe Wicks' Lean in 15 Popeye Chicken last night. We put our own twist on things, however, here's how we made it for you to give it a go!

Explore Debbie Bailey's board "Lean in 15" on Pinterest. | See more ideas about Bodycoach recipes, Joe wicks recipes and Lean recipes.

[Læs mere ...](#)