

Stærk, stærkere, sund PDF

Rikke Hørlykke i samarbejde med Anne Hermansen



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



Forfatter: Rikke Hørlykke i samarbejde med Anne Hermansen

ISBN-10: 9788771591200

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3249 KB

BESKRIVELSE

Mange former for træning er godt, men langt fra alt træning er effektivt. Rigtig mange mennesker bruger meget tid på træning uden at få det optimale ud af deres træning. Det vil den tidligere håndboldspiller, der bl.a. var med til at vinde OL guld til Danmark, Rikke Hørlykke, lave om på med Optimer din træning. Heri forklarer hun med lettilgængelige øvelser og programmer, hvordan du udnytter tiden bedst, når du træner. Selvom du ikke har ambitioner om at opnå et højt niveau inden for en specifik sportsgren, kan du med den rette træning få større styrke, mere velvære og langt mere overskud i hverdagen – uden at din krop begrænser dig.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sådan spiser du dig slank og stærk Når målet er en slankere og stærkere krop, ... røde bær er manges sommerfavorit, og det er der sund fornuft i. Læs her, ...

Forfatter: Anne Hermansen, Titel: Stærk, stærkere, sund, Pris: 167,95 kr., Kategori: E-bøger, Format: ePub

Se billigste Stærk, stærkere, sund: træn dig til bedre vaner, Hardback Laveste pris kr. 180,- blandt 11 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre ...

STÆRK, STÆRKERE, SUND

[Læs mere ...](#)