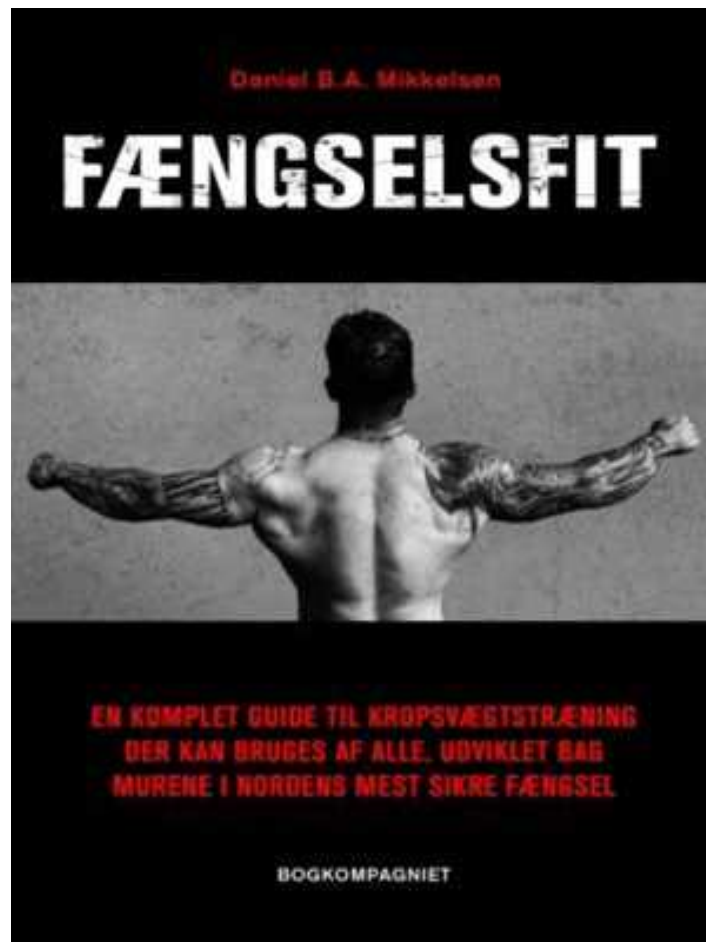


Fængselsfit PDF

Daniel Mikkelsen



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



Forfatter: Daniel Mikkelsen

ISBN-10: 9788792984494

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3890 KB

BESKRIVELSE

Daniel Mikkelsen er medlem af Hells Angels. Så er det på plads. Han sidder også i fængsel og der skal han sidde indtil 2018, mindst! Men denne bog handler hverken om Hells Angels eller fængslet. Og så alligevel lidt det sidste. I 2013 blev alle træningsredskaber fjernet fra de fleste fængsler herhjemme i Danmark. Man ønskede bl.a. ikke at de indsatte blev for store og stærke, hed et af argumenterne. Allerede i 2010 begyndte Daniel at studere og tilegne sig viden om træning og ernæring. Træning UDEN redskaber, men alene ved brug af sin egen krop og kropsvægt. Og det virker. Daniels vægt var, da han blev fængslet, på hele 112 kg og han måler kun 175 i højden. Nu vejer han lige under 90 kg og har fået som han siger " en bad-ass krop, kun ved hjælp af rigtig ernæring og kropsvægstræning. Daniel forklarer " Jeg endte med at blive dømt i den sag, jeg var tiltalt i og fik en dom på 12 år. Jeg har i skrivende stund afsonet 5 år, og størstedelen af den tid har jeg brugt på at tilegne mig den viden, jeg nu har om træning og ernæring. Min mission i dag er, at hjælpe så mange mennesker som muligt med at bryde den dårlige rytme. Jeg ved hvad det vil sige at tro på, at man aldrig kommer af med bildæk og dobbelthage. Men jeg ved også nu, at det kan lade sig gøre og at man ikke behøver en alt for munter, hvedegræs-spisende, personlig træner eller et fint træningscenter med alle de nyeste maskiner, for at gøre det. Og det beviser jeg med denne bog."

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Se billigste Fængselsfit, Hæfte Laveste pris kr. 179,- blandt 10 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Fængselsfit og en masse andre bøger til en god pris.

Fængselsfit. Denne bog er til dem der leder efter en ny måde at træne, spise og være sund på. Det er en manual til at komme i jernform på, ...

FÆNGSELSFIT

[Læs mere ...](#)