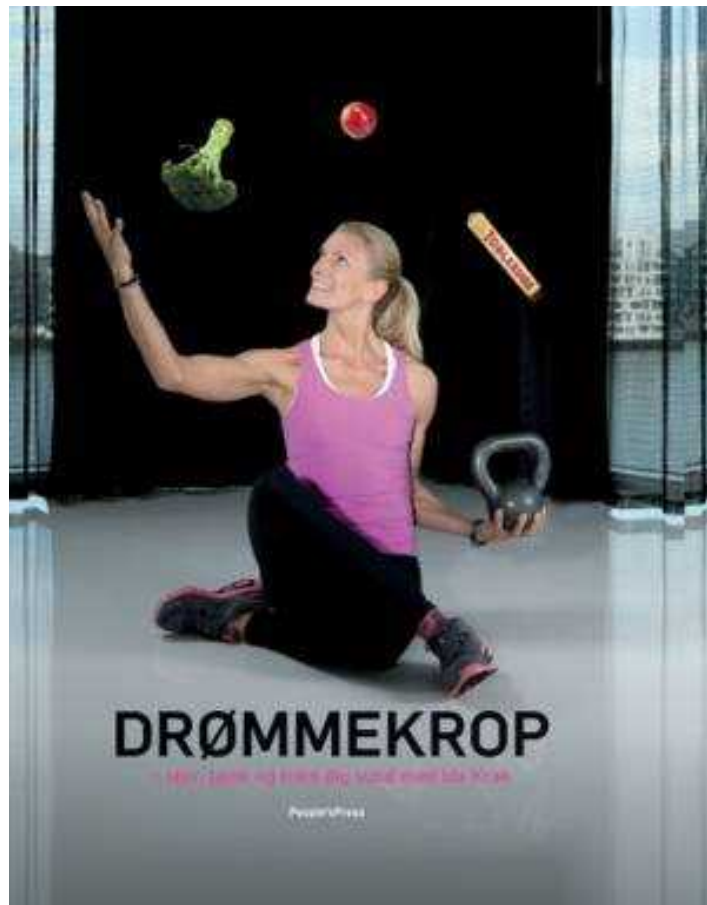


Drømmekrop PDF

Ida Krak



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



Forfatter: Ida Krak
ISBN-10: 9788771080902
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1043 KB

BESKRIVELSE

Få den krop du altid har drømt om. Du ved, hvad der skal til, men mangler en venlig, fast hånd til at give dig et skub. Du vil gerne i form, tabe dig og leve sundt, men har måske ikke lyst eller tid til at gå i fitnesscenter – eller råd til at hyre en personlig træner. Ida Krak giver dig netop den hjælpende hånd. Hun har været kostvejleder og personlig træner for blandt andet medlemmer af kongehuset, flere kendte skuespillere og mediepersonligheder. Denne bog tager udgangspunkt i de træningsmetoder, Ida Krak anvender i sit daglige arbejde. Drømmekrop indeholder simple kostråd og nemme træningsprogrammer. Øvelserne kræver ikke nogen træningsmaskiner, kun lidt plads på stuegulvet derhjemme. Idas træningsmodul kombinerer effektiv styrketræning og øvelser fra det revolutionerende Z-Health-system, der lærer dig at bruge din krop korrekt og træne rigtigt én gang for alle. Lær at træne effektivt, når du træner og få en stærk og smuk krop i balance – uden at du behøver at bruge flere timer hver dag på træning. Det lyder simpelt, og det er det også!

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Er du træt af din krop? Så træt, at du gerne vil gøre en indsats for at få din drømmekrop? Så skal du læse med her.

De fleste har nok et billede af deres drømmekrop. Vi sammenligner os tit med de personer som ser flotte ud på de sociale medier. Det er en stor fejl!

Vi gider ikke sætte livet på pause fordi vi skal have vores drømmekrop. Vi ønsker høj livskvalitet, hvilket det hele er bygget omkring.

DRØMMEKROP

[Læs mere ...](#)