

## Sundhedstjek og Formtest PDF

Marina Aagaard



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Marina Aagaard

ISBN-10: 9788799369591

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1111 KB

**BESKRIVELSE**

Aktuel populærbog om tjek og forbedring af sundhed, motion og livsstil med motiverende og nemme tests - som set på DR TV. Til selvtests eller med familie og venner. Med inspirerende dataark Fitness Profil og Fitnessbarometer, der giver overblik over sundhedsstatus og fysisk form, og mål-og-plan-skema samt motions-dagbog til planlægning af gode vaner. Gennemillustr., farve, 128 sider. DKK 148.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb Sundhedstjek og Formtest. Aktuel inspirationsbog med motiverende og nemme tests - som set på TV. Sjove øvelser med kondition, styrke, balance og smidighed til ...

<http://www.marinaaagaard.dk> Effektiv styrketræning med kropsvægt. Kan laves derhjemme, inde eller ude, eller i fitnesscenter. Et basisprogram som ...

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Sundhedstjek og Formtest af Marina Aagaard

## **SUNDHEDSTJEK OG FORMTEST**

[Læs mere ...](#)