

Tags: Il mio quaderno di esercizi. Addominali e glutei libro pdf download, Il mio quaderno di esercizi. Addominali e glutei scaricare gratis, Il mio quaderno di esercizi. Addominali e glutei epub italiano, Il mio quaderno di esercizi. Addominali e glutei torrent, Il mio quaderno di esercizi. Addominali e glutei leggere online gratis PDF

Il mio quaderno di esercizi. Addominali e glutei PDF

France Carp



Questo è solo un estratto dal libro di Il mio quaderno di esercizi. Addominali e glutei. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: France Carp
ISBN-10: 9788854035461
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3638 KB

DESCRIZIONE

Con questo volume, destinato alle donne, vi scolpirete dei glutei da sogno e un ventre piatto grazie al programma elaborato da una coach sportiva di grande esperienza. Esercizi facili da eseguire, un regime alimentare adatto e i consigli di una professionista avranno la meglio sulle vostre piccole rotondità... Con questa guida potrete: definire il vostro profilo e seguire un programma dimagrante mirato in funzione dei vostri obiettivi e dell'aspetto della vostra silhouette; entrare in azione con esercizi fisici personalizzati per tonificare i glutei, scolpire i fianchi ed eliminare la pancia; con qualche accorgimento e un programma nutrizionale anticellulite, apprendere a mangiare sano ed equilibrato.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il Mio Quaderno di Esercizi - Addominali e Glutei. Snellite gambe, addominali e glutei con un programma su misura! France Carp. White Star Edizioni - Libro ...

Il mio quaderno di esercizi. Forma perfetta . EUR 6.90 5.87 Sconto: - 15% ... Il mio quaderno di esercizi. Addominali e glutei . EUR 6.90 5.87 Sconto ...

Acquista il libro Il mio quaderno di esercizi. Pilates di Soasick DELANOË in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

IL MIO QUADERNO DI ESERCIZI. ADDOMINALI E GLUTEI

[Leggi di più ...](#)