

Tags: Il metodo Smart Gym. Risultati in un mese nei ritagli di tempo libro pdf download, Il metodo Smart Gym. Risultati in un mese nei ritagli di tempo scaricare gratis, Il metodo Smart Gym. Risultati in un mese nei ritagli di tempo epub italiano, Il metodo Smart Gym. Risultati in un mese nei ritagli di tempo torrent, Il metodo Smart Gym. Risultati in un mese nei ritagli di tempo leggere online gratis PDF

Il metodo Smart Gym. Risultati in un mese nei ritagli di tempo PDF

Simona Musocchi



Questo è solo un estratto dal libro di Il metodo Smart Gym. Risultati in un mese nei ritagli di tempo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Simona Musocchi
ISBN-10: 9788804679608
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2358 KB

DESCRIZIONE

Una soluzione per allenarsi per chi è sempre di fretta c'è e si chiama Smart Gym, un nuovo metodo che insegna come stare in forma sfruttando al meglio i ritagli di tempo. Bastano infatti 15 minuti al giorno per ottenere risultati visibili. Il segreto: concentrarsi su un gruppo muscolare alla volta - il nostro punto debole - e per un mese allenarlo con semplici esercizi di pochi minuti, che si possono fare a casa, guardando la tv, stirando, oppure in ufficio, mentre si va al lavoro, o al parco con il cane. Non servono attrezzi specifici: basta un po' di fantasia e il volante dell'auto diventa il cerchio del Pilates, le bottigliette d'acqua dei pesetti da mezzo chilo, gli asciugamani delle fasce elastiche... Tanti esercizi diversi da combinare per creare un programma di allenamento su misura per tonificare glutei, pancia, cosce, ma anche rafforzare la schiena e migliorare la postura.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il metodo Smart Gym. Risultati in un mese nei ritagli di tempo, Libro di Simona Musocchi. Sconto 15% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su ...

Il metodo Smart Gym: Risultati in un mese nei ritagli di tempo Scaricare | Leggi online (eBook) PDF, ePub, Kindle Il metodo Smart Gym: Risultati in un mese

Il metodo è quello dello "smart gym", ... quotidiano nei ritagli di tempo e praticamente ... anni e consente di ottenere risultati in poco tempo.

IL METODO SMART GYM. RISULTATI IN UN MESE NEI RITAGLI DI TEMPO

[Leggi di più ...](#)