

MammaFit. In forma dopo il parto PDF

Elaine Barbosa



Questo è solo un estratto dal libro di MammaFit. In forma dopo il parto. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Elaine Barbosa
ISBN-10: 9788844039790
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3095 KB

DESCRIZIONE

E' un metodo di allenamento pensato per le neomamme per riacquistare la forma fisica senza rinunciare alla compagnia del proprio figlio; anzi, passeggiare e bambino sono indispensabili! Oltre a essere un programma di tonificazione muscolare per tutto il corpo, propone numerosi esercizi mirati al recupero della muscolatura addominale e del pavimento pelvico, ed è anche un'occasione "sociale" per le mamme per confrontarsi tra di loro e sentirsi parte di una comunità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

MammaFit : un programma di allenamento dedicato alle neo-mamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini

Mammafit - In Forma Dopo il Parto (eBook) - PDF di Elaine Barbosa, Monica Taranto, vendita online sul sito del Giardino dei Libri, sconti e offerte speciali. Mammafit ...

Dopo la nascita del bebè torni in forma e perdi i chili di troppo con Mammafit, esercizi di ginnastica fatti all'aperto con il passeggino. E arriva anche il

MAMMAFIT. IN FORMA DOPO IL PARTO

[Leggi di più ...](#)