

Pancia piatta PDF

none



Questo è solo un estratto dal libro di Pancia piatta. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: none
ISBN-10: 9788844047634
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1472 KB

DESCRIZIONE

Chiaro, solo apparentemente difficile, in realtà raggiungibile. E l'obiettivo principale che sottende questo volume, raggiungere il peso ideale e tonificare il nostro corpo per ottenere e mantenere nel tempo un buon livello di benessere in tutte le nostre giornate. Come fare? Attraverso un'alimentazione corretta e bilanciata e con un allenamento fisico costante e mirato la pancia piatta e un fisico asciutto non saranno più solo un desiderio, ma potranno diventare realtà. Il libro mette a fuoco nella parte introduttiva i principi della sana alimentazione, poi sviluppa il suo cuore attraverso la proposta di programmi di allenamento progressivi su più livelli, personalizzati per lui e per lei, con regole dietetiche e motorie, per affrontare la rimessa in forma senza sforzi eccessivi e senza rinunce punitive. Giorno dopo giorno, step by step...

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Pancia piatta e consigli - Avere una pancia più piatta non è facile poiché dieta ed esercizio sono la prima cosa da tenere in mente per una pancia più piatta.

Addome a prova di tubini aderenti? Con questi esercizi, che puoi fare comodamente a casa tua, otterrai una pancia piatta

Menù settimanale e lista degli alimenti del programma dietetico della dieta pancia piatta per sgonfiare in 7 giorni

PANCIA PIATTA

[Leggi di più ...](#)