

Platt mage nu och alltid PDF E-BOK

Martin Kreutzer, Anne Larsen



Författare: Martin Kreutzer, Anne Larsen

ISBN-10: 9788253530864

Språk: Svenska

Filstorlek: 2018 KB

BESKRIVNING

Är du trött på en mage som putar ut, även om du tycker att du gör allt rätt? Gör du hundratals situps som vägrar att ge resultat? Har du provat att svälta bort fett - utan resultat? Då är den här boken precis vad du behöver! Nämligen en handgriplig 7-stegsplan för hur du övervinner alla starka krafter som saboterar din dröm om en platt mage och ett hälsosammare liv. Forskning har slagit fast att för mycket magfett är en tickande bomb mot din hälsa. Det står alltså mycket mer på spel än enbart fåfänga. I FORMs chefredaktör Karen Lyager Horve och två av tidningens kända profiler inom kost och träning, Martin Kreutzer och Anna Virenhem, har samlat de senaste rönen om alla, ofta bortglömda, faktorer i en modern livsstil som påverkar magens form - och omsatt dem i en plan som är enkel att följa. Du kommer att bli överraskad över hur tilltalande och positiv den är. Om du börjar nu kommer du att vara 12 centimeter smalare runt midjan om 12 veckor - och kraftigt motiverad att följa planen resten av livet!*

- * 75 effektiva magövningar, steg för steg*
- * Träningsprogram för 12 veckor - och resten av livet*
- * Guide till härliga matvaror som gör dig smal om midjan*
- * 48 recept som gör din mage platt*
- * Så här blir insidan av magen också sund*
- * Vinn över stress och sömn - magens svåraste motståndare

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

12 tips som ger dig platt mage på en vecka | Hälsoliv

Träna hemma med den lilla redondobollen och få den platta mage som du alltid har drömt om.

Platt mage nu och alltid: Amazon.es: Karen Lyager Horve, Martin ...

Är du trött på en mage som putar ut, även om du tycker att du gör allt rätt? Gör du hundratals situps som vägrar att ge resultat? Har du provat att svälta ...

Så sitter du dig till plattare mage | MåBra - mabra.com

9 övningar som ger dig platt mage på nolltid! ... Nu får alla nya kunder 50% rabatt ... Man ska alltid vara stolt över sig själv och sin kropp, ...

PLATT MAGE NU OCH ALLTID

LÄS MER