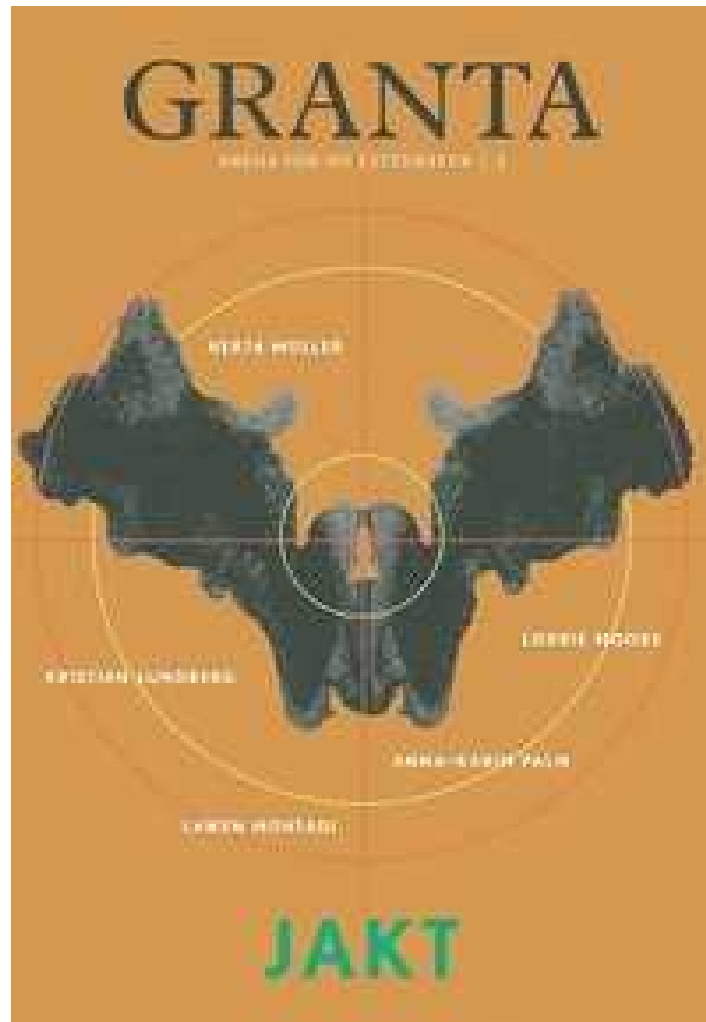


Tags: Träna 3 minuter i veckan : 5:2-guruns guide till högintensiv träning bok pdf svenska; Träna 3 minuter i veckan : 5:2-guruns guide till högintensiv träning epub books download; Träna 3 minuter i veckan : 5:2-guruns guide till högintensiv träning las online bok; Träna 3 minuter i veckan : 5:2-guruns guide till högintensiv träning e-bok apple; Träna 3 minuter i veckan : 5:2-guruns guide till högintensiv träning ladda ner pdf-e-bok; Träna 3 minuter i veckan : 5:2-guruns guide till högintensiv träning MOBI download

Träna 3 minuter i veckan : 5:2-guruns guide till högintensiv träning PDF E-BOK

Michael Mosley



Författare: Michael Mosley

ISBN-10: 9789174244380

Språk: Svenska

Filstorlek: 1171 KB

BESKRIVNING

Idrottare eller soffpotatis? Alla har nytta av högintensiv träning. Du behöver inte svettas - och 3 minuter i veckan är fullt tillräckligt. Använd träningscykel, trappor, löpning i backe eller annan träning där du snabbt får upp flåset. Kör för fullt i 20 sekunder, vila och upprepa två gånger. Tre gånger i veckan - that's it! 5:2-dieten och högintensiv träning kompletterar varandra perfekt. Blodfetterna sänks, insulinkänsligheten förbättras, dessutom är det utmärkt motion för den stressade nutidsmänniskan. Med specialskrivet förord av Michael Mosley i den svenska utgåvan. Översättare: Anna Olsson

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Anna Olsson (översättare) - Wikipedia

Brev till en kristen nation pdf download (Sam Harris) Britta och Silver .pdf Hämta Lisbeth Pahnke. Brodera på linne bok Monica Hallén pdf. Bröd bok .pdf Bernd ...

Peta Bee - Böcker | Bokus bokhandel

Köp Träna 3 minuter i veckan : 5:2-guruns guide till högintensiv träning. Idrottare eller soffpotatis? Alla har nytta av högintensiv träning. Du behöver inte ...

Träna 3 minuter i veckan : 5:2-guruns guide till högintensiv träning ...

Du får dem sedan bekvämt hemskickade till din brevlåda. Issuu company logo. Close. ... med 3 minuters träning i veckan! K ...

TRÄNA 3 MINUTER I VECKAN : 5:2-GURUNS GUIDE TILL HÖGINTENSIV TRÄNING

LÄS MER