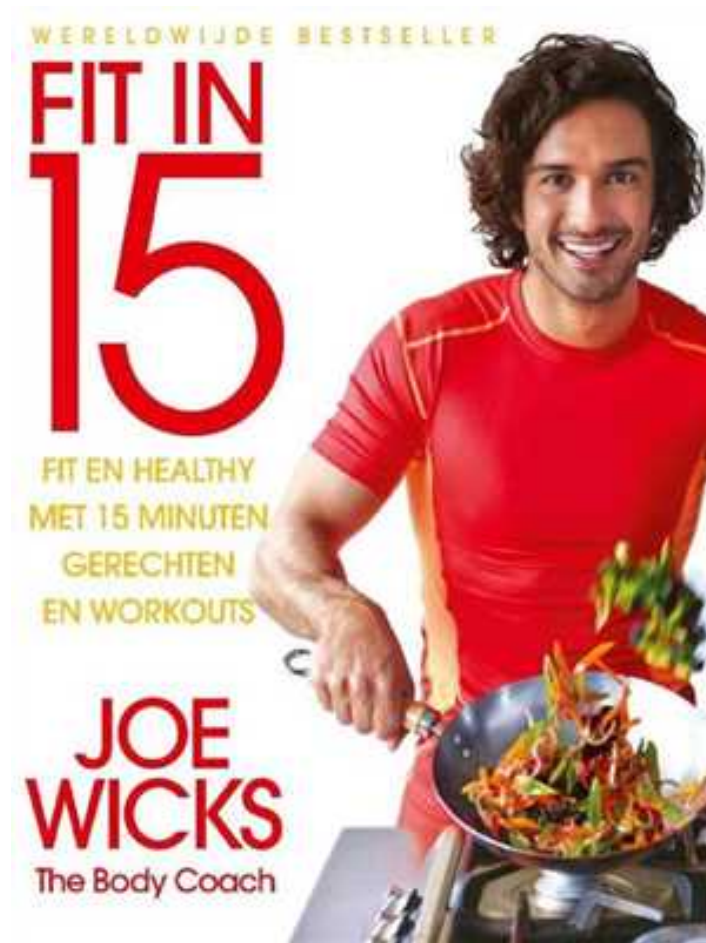


Fit in 15 PDF

Joe Wicks



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Joe Wicks
ISBN-10: 9789021564128
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3491 KB

OMSCHRIJVING

Een gezond en slank lichaam zonder een saai, caloriearm dieet te volgen? Met Fit in 15 van bodycoach Joe Wicks kan het! Joe laat zien hoe je met een kwartiertje koken en een kwartiertje sporten per dag vet verliest en spiermassa kweekt, zonder dat je minder hoeft te gaan eten! Het dieetboek van de succesvolle bodycoach bevat 100 gezonde en slanke recepten voor 15 minuten maaltijden die lekker zijn en goed vullen. Daarnaast leert Joe je 15 minuten workouts van zijn High Intensity Interval Training waarmee je lekker snel veel vet verbrandt.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ben je niet zo van het sporten, maar wil je jezelf wel slank en fit voelen? Probeer deze 15 min work-out!

I am on week 5 of your Fit in 15 program and am loving the workouts and your style. What do you recommend doing once this program is complete?

This week, personal trainer Nadya Fairweather recommends the best exercises for sculpting your abs. Shona Wilkinson also reveals the importance of protein for ...

[Lees verder...](#)