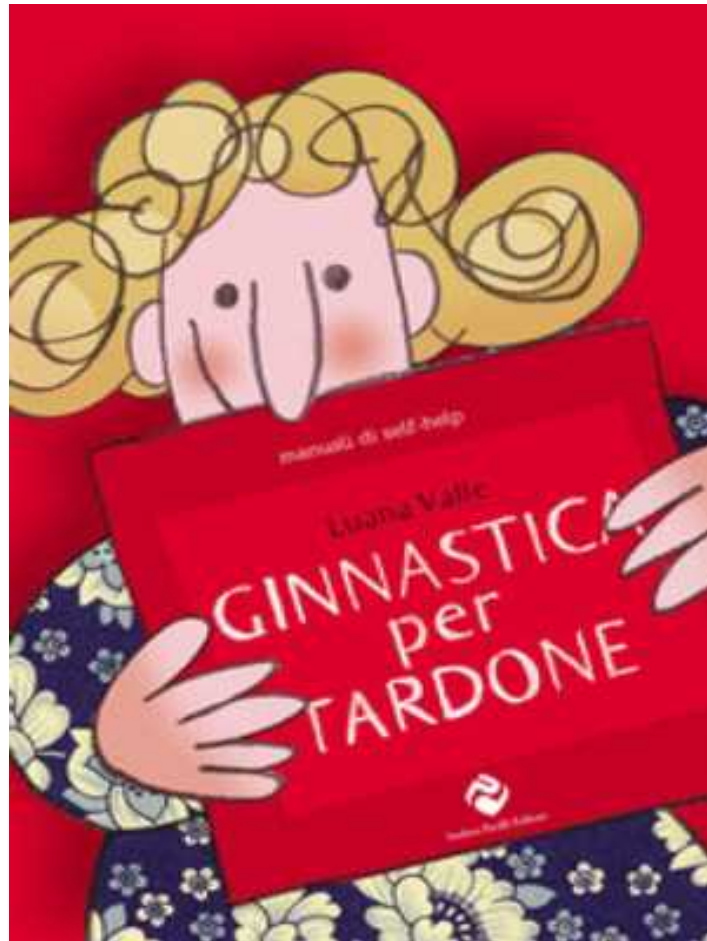


Ginnastica per tardone. Ediz. speciale PDF

Luana Valle



Questo è solo un estratto dal libro di Ginnastica per tardone. Ediz. speciale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Luana Valle
ISBN-10: 9788893760331
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2999 KB

DESCRIZIONE

Una proposta divertente per ex ragazze che vogliono mantenersi informa, ma non amano indossare tutine aderenti e scarpe griffate, né vogliono arrendersi alla chirurgia e al silicone. Un modo di fare ginnastica, anche in casa, con un'insegnante allegra e competente, che conosce perfettamente quello di cui le donne di mezza età hanno bisogno, perché è, a tutti gli effetti, una di loro. Scoprire sul proprio corpo "braccia a tendina", "interno coscia alla bavarese" e cervicale in agguato non è piacevole, ma farlo con un sorriso può aiutare. Un po' di esercizio regolare, un'abbondante dose di autoironia e amore per se stesse costituiscono il segreto per essere una tardona felice!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

LIBRO GINNASTICA PER TARDONE. EDIZ. SPECIALE VALLE LUANA. EUR 12,00 +EUR 1 spedizione; 3 LIBRO GINNASTICA Storia dell'Educazion e fisica Isef Sport Grifi. EUR 29,99

Ginnastica per tardone è un libro scritto da Luana Valle, Luigi Berio pubblicato da Cult Editore nella collana Style

GINNASTICA PER TARDONE. EDIZ. SPECIALE

[Leggi di più ...](#)