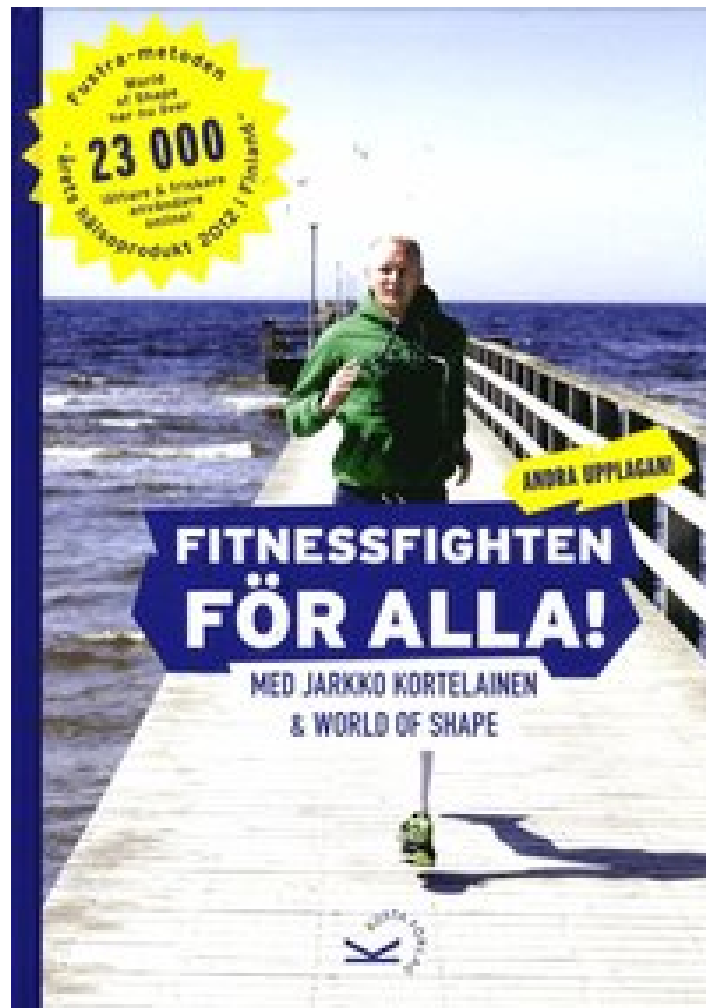


Keywords: Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape PDF pdf bok på svenska, ladda ner Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape ePUB, Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape las online, Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape download

Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape PDF

Torsten Jansson



Det här är bara ett utdrag ur Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Torsten Jansson

ISBN-10: 9789198030129

Språk: Svenska

Filesize: 4620 KB

BESKRIVNING

I boken Fitnessfighten för alla! får du möta grundaren av Fustrametoden och World of Shape, Jarkko Kortelainen. Jarkko har själv utvecklat filosofin bakom Fustrametoden som praktiseras och lärs ut av personliga tränare runt om i världen. Han har också startat World of Shape, ett koncept som idag har tiotusentals medlemmar som tränar regelbundet efter de program som läggs ut på nätet. Fitnessfighten är ett program på 30 dagar som hjälper dig att träna och äta rätt varje dag. Med tydligt illustrerade övningar bygger du upp dina muskler, din hållning, din styrka och din uthållighet. För att enkelt kunna äta rätt får du en kostplan, förslag på recept och hjälp kunna variera dig men ändå följa planen. I boken möter du människor som har valt att träna med Jarkko och på köpet fått en flygande start på ett hälsosamt och hållbart liv.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 198 kr. Inbunden, 2012. Tillfälligt slut. Bevaka Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen World of Shape så får du ett mejl när boken går att ...

Kommer jag att kliva upp 1 timma tidigare än alla andra för att ... En otrolig fördel med Fitnessfighten är inte bara Jarkko ... Träning, World of Shape ...

Fitnessfighten vinnaren i Augusti 2014, Anna Lennerman intervjuas av World of Shape grundaren Jarkko Kortelainen. www.worldofshape.com Anna fick fantastiska r...

FITNESSFIGHTEN FÖR ALLA! : MED JARKKO KORTELAINE & WORLD OF SHAPE

[Fortsätt läsa...](#)