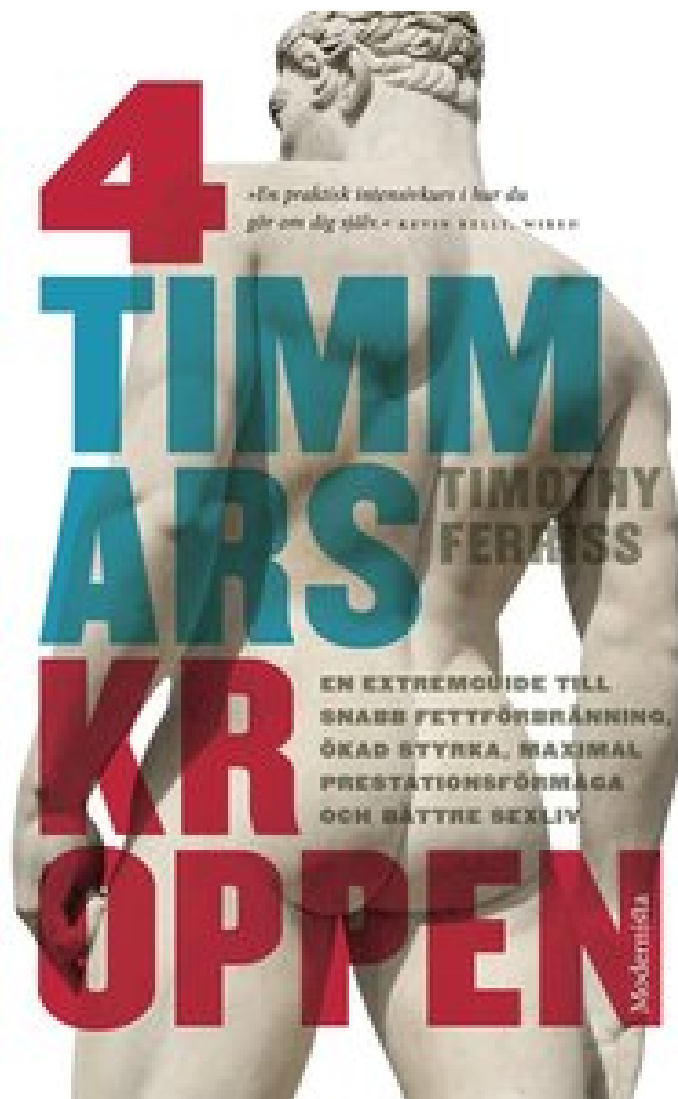


Keywords: 4-timmarskroppen : en extremguide till snabb fettförbränning, ökad styrka PDF pdf bok på svenska, ladda ner 4-timmarskroppen : en extremguide till snabb fettförbränning, ökad styrka ePUB, 4-timmarskroppen : en extremguide till snabb fettförbränning, ökad styrka las online, 4-timmarskroppen : en extremguide till snabb fettförbränning, ökad styrka download

4-timmarskroppen : en extremguide till snabb fettförbränning, ökad styrka PDF

Timothy Ferriss



Det här är bara ett utdrag ur 4-timmarskroppen : en extremguide till snabb fettförbränning, ökad styrka bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Timothy Ferriss

ISBN-10: 9789176458211

Språk: Svenska

Filesize: 2493 KB

BESKRIVNING

4-timmarskroppen är en alternativ tränings- och dietguide som gick raka vägen in på förstaplatsen på New York Times, Wall Street Journals och Businessweeks bestsellerlistor. Med hjälp av elitidrottare, läkare och tusentals timmar av personliga experiment har Timothy Ferriss utforskat en enda central fråga: När det gäller kroppen, vilka är de minsta förändringar som ger störst effekt? Här presenterar Ferriss sina resultat, med systematiska beskrivningar av hur du tredubblar din fettförbränning med hjälp av några ispåsar, hur du sover 2 timmar om dygnet och ändå känner dig utvilad, hur du går ner 10 kilo på 30 dagar utan träning, hur du går från att springa 5 kilometer till 5 mil på 12 veckor och mycket, mycket annat. En praktisk och underhållande extremguide för den nyfikne och experimentvillige. TIMOTHY FERRISS är multientreprenör och ultravagabond. Han talar sex olika språk, driver på resande fot ett multinationellt företag, har varit världsrekorhållare i tango och amerikansk mästare i kinesisk kickboxning. Han har även skrivit 4-timmars arbetsvecka. »En av de galnaste, mest andlösa böcker jag någonsin läst.« | DWIGHT GARNER, New York Times »En praktisk intensivkurs i hur du gör om dig själv.« | KEVIN KELLY, WIRED

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Den här boken beskrivs som "en extremguide till snabb fettförbränning, ökad styrka, maximal prestationsförmåga och bättre sexliv." Då är det kanske inte så ...

En extremguide till snabb fettförbränning, ökad styrka, maximal prestationsförmåga och bättre sexliv Jag fick just nys om boken 4-timmarskroppen, Adlibris 179 ...

... nämnt i Timothy Ferriss bok 4-timmarskroppen : en extremguide till snabb ... tredubbla fettförbränningen genom att ... studier öka ämnesomsättningen ...

4-TIMMARSKROPPEN : EN EXTREMGUIDE TILL SNABB FETTFÖRBRÄNNING, ÖKAD STYRKA

[Fortsätt läsa...](#)