

Uroda i zdrowie > **PRECZ Z BRZUCEM. ĆWICZYMY W DOMU ; JOURDAN ZAYLES**

PRECZ Z BRZUCEM. ĆWICZYMY W DOMU ; JOURDAN ZAYLES



Model : -

PRECZ Z BRZUCEM. ĆWICZYMY W DOMU ; JOURDAN ZAYLES

Producent : -

 Ćwicz nie ruszając się z domu! Bez drogiego sprzętu, bez straty czasu na dojazd, bez opłat za treningi! Niezwykle trudno zmobilizować się i gimnastykować dzień w dzień - ta książka jednak zarazi Cię entuzjazmem i optymizmem. Autorka - wykorzystując swoje wieloletnie doświadczenie instruktorki fitness i dietetyczki - przedstawia program treningowy dostosowany do potrzeb i możliwości osoby ćwiczącej. Testy pozwalają ocenić Twoją sprawność fizyczną i określić indywidualny zestaw ćwiczeń. Ponad 300 fotografii dokładnie ilustruje szczegółowe opisy różnych rodzajów ćwiczeń (cardio, rozciągające itp.). Teraz trzeba tylko założyć dziennik ćwiczeń i zapisywać zmiany zachodzące w naszym ciele. Obserwujemy, jak tłuszcz przekształca się w masę mięśniową, jak wzrasta sprawność organizmu. A kiedy przyzwyczaimy się już do systematycznego wysiłku, zwiększamy intensywność treningu.

Pozycja wydana przez KDC w 2003 roku. Stron 281. Okładka miękka, laminowana z lekkim przytarciem krawędzi. Blok w stanie bardzo dobrym.

Cena : 16,00 zł Brutto (16,00 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 25 października 2016