

Könyv BRIGITTE ENGAMMAR-Pevné brucho za 30 dní



Elérhető méretek

Referenciaszám

EAN

Mennyiség

Ajánlott fogyasztói ár: 3890 ár ÁFA-val

Leírás

Fedezze fel a Firm gyomor 30 nap alatt című könyvet, amelynek szerzője Brigitte Engammar. Nagyszerű útmutató minden nő számára, akinek nincs idejük edzőterembe járni, és megfelelő edzést keres.

Minden héten új gyakorlatok készülnek számodra, amelyeket kifejezetten a hasizmok rekord rövid idő alatt történő formálására terveztek. A progresszív edzés minden nő számára alkalmas. Alapos bemelegítéssel kezdődnek, és nyújtással fejeződnek be, hogy javítsák a rugalmasságot, kímélve az izmokat és az ízületeket. Az egyszerű, enyhülést hozó lépéseknek és az önmasszázsoknak köszönhetően a kellemetlen puffadást is megelőzheted.

A könyv részletei:

- nyelv: szlovák
- Kötés: keménytáblás
- oldalak száma: 96
- mérete: 165 x 225 mm
- súlya: 234 g