

TOPTRIMMET på 12 uger



Forside mangler

Kategori:	Sport og fritid
Forfatter:	Anne Bech
Forlag:	Gyldendal
Udgivet:	29. august 2014
Sprog:	Dansk
ISBN:	9788702162196

[TOPTRIMMET på 12 uger.pdf](#)

[TOPTRIMMET på 12 uger.epub](#)

Vil du gerne have større muskler? En mere markeret krop? En veldefineret sixpack? Så er TOPTRIMMET på 12 uger bogen for dig. Det er en lettilgængelig guide, der viser dig, hvordan du kan gå fra sofakartoffel til lean mean fitness machine på rekordtid. Programmet er gennemtestet og afprøvet på tv-værterne Thomas Skov Gaardsvig, Joakim Ingversen, Esben Pretzmann og Emil Thorup. Alle fire drenge opnåede en vanvittig kropsforvandling, og det kan du også, helt uden snyd. Hemmeligheden er sund, nærende kost, hård, målrettet træning og en stramt tilrettelagt hverdag. Det er det, der skal til for at øge din muskelmasse, give dig en lavere fedtprocent og få din krop til at stå skarpere end nogensinde før. Bogen indeholder: Alt om at træne effektivt, spise rigtigt og leve sundt Et komplet træningsprogram for dine 4 ugentlige træningspas i alle 12 uger En detaljeret kostplan for alle dine uger, dage og måltider Nyttige tips og tricks, der giver dig det afgørende ekstra boost: kosttilskud, carb cycling, dobbelttræning og meget mere ANNE BECH er fitness-ekspert og kendt fra tv og radio. Hun har været i fitness-branchen i snart 20 år og har taget adskillige uddannelser og kurser inden for feltet.

Her bliver du en del af vores vedligeholdelsesafdeling på 34 kompetente kollegaer, der sikrer fabrikkens maskiner kører ... Jeg havde aldrig før vist mig frem på den her måde. Her bliver du en del af vores vedligeholdelsesafdeling på 34 kompetente kollegaer, der sikrer fabrikkens maskiner kører ... Jeg havde aldrig før vist mig frem på den her måde. Danpo A/S, Aars. El-tekniker til vedligeholdelsesafdeling. Her bliver du

en del af vores vedligeholdelsesafdeling på 34 kompetente kollegaer, der sikrer fabrikkens maskiner kører ... Jeg havde aldrig før vist mig frem på den her måde. Her bliver du en del af vores vedligeholdelsesafdeling på 34 kompetente kollegaer, der sikrer fabrikkens maskiner kører ... Jeg havde aldrig før vist mig frem på den her måde. Danpo A/S, Aars. Danpo A/S, Aars. Og slet ikke over for en pige på 13 år. I dette foredrag giver Anne (Bech) konkrete og realistiske værktøjer til hvordan en travl hverdag forenes med en sund livsstil med mere overskud, og ikke mindst sætter Anne fokus på bedre velvære, færre sygemeldinger, mindre stress og mere arbejdsglæde. Det første syn der mødte mig, var støv, støv og atter støv. Og slet ikke over for en pige på 13 år. Danpo A/S, Aars. Dit nye arbejdssted bliver i vores produktion i Aars. Og slet ikke over for en pige på 13 år. Det første syn der mødte mig, var støv, støv og atter støv. Forfatter: sugardaddy. Døren knirkede da jeg med noget besvær fik den presset op.

Her bliver du en del af vores vedligeholdelsesafdeling på 34 kompetente kollegaer, der sikrer fabrikkens maskiner kører ... Jeg havde aldrig før vist mig frem på den her måde. Forfatter: sugardaddy.