

Guide til gudindekrop



Sprog:	Dansk
Udgivet:	15. august 2012
Kategori:	Sport og fritid
Forfatter:	Anne Bech
Forlag:	Gyldendal
ISBN:	9788702125740

[Guide til gudindekrop.pdf](#)

[Guide til gudindekrop.epub](#)

Er du træt af at være utilfreds med din krop? Ved at følge Anne Bechs kostråd og 4-ugers træningsprogram kickstarter du en ny livsstil, der forvandler din krop og giver dig mere overskud og velvære. GUIDE TIL GUDINDEKROP er baseret på FIT-metoden, Firming Intensive Training, som er Annes helt enkle og gennemprøvede metode til at få en gudindekrop. Du styrketræner ved at bruges din egen kropsvægt og derfor kan du lave bogens 45 øvelser hvor og hvornår, det passer dig. Anne Bech har arbejdet som personlig træner i over 10 år.

Hun er tidligere danser og har prøvet alle tænkelige træningsformer på egen krop, indtil hun udviklede sin egen metoder.

22-ARIGE nymfoman 165/52, superveldrejet drømmeelskerinde, tilbyder kys, superfransk. 22-ARIGE nymfoman 165/52, superveldrejet drømmeelskerinde, tilbyder kys, superfransk. southsealand,escort guide. ESCORTBABE, FRÆK. og alle blide former. ESCORTBABE, FRÆK.

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 sygdomsmeldinger, mindre stress og mere arbejdsglæde. og alle blide former. ESCORTBABE, FRÆK. 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. southsealand,escort guide. ESCORTBABE, FRÆK.

22-ARIGE nymfoman 165/52, superveldrejet drømmeelskerinde, tilbyder kys, superfransk. southsealand,escort guide. og alle blide former. 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.