

Tags: Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape ladda ner pdf e-bok; Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape las online bok; Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape e-bok apple; Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape MOBI download; Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape bok pdf svenska; Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape epub books download

Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape PDF E-BOK

Oskar Lindberg, Maribel Leander Lindberg



Författare: Oskar Lindberg, Maribel Leander Lindberg

ISBN-10: 9789198030129

Språk: Svenska

Filstorlek: 1812 KB

BESKRIVNING

I boken Fitnessfighten för alla! får du möta grundaren av Fustrametoden och World of Shape, Jarkko Kortelainen. Jarkko har själv utvecklat filosofin bakom Fustrametoden som praktiseras och lärs ut av personliga tränare runt om i världen. Han har också startat World of Shape, ett koncept som idag har tiotusentals medlemmar som tränar regelbundet efter de program som läggs ut på nätet. Fitnessfighten är ett program på 30 dagar som hjälper dig att träna och äta rätt varje dag. Med tydligt illustrerade övningar bygger du upp dina muskler, din hållning, din styrka och din uthållighet. För att enkelt kunna äta rätt får du en kostplan, förslag på recept och hjälp kunna variera dig men ändå följa planen. I boken möter du människor som har valt att träna med Jarkko och på köpet fått en flygande start på ett hälsosamt och hållbart liv.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape ...

Pris: 204 kr. inbunden, 2012. Tillfälligt slut. Köp boken Fitnessfighten för alla! : med Jarkko Kortelainen & World of Shape av Jarkko Kortelainen (ISBN ...

Träningsmetoden som fungerar - för alla - nyheter365.se

I boken Fitnessfighten för alla! får du möta grundaren av Fustrametoden och World of Shape, Jarkko Kortelainen. Jarkko har själv utvecklat filosofin bakom ...

0 Tacos à la FitnessFighten - My World of Shape

I boken Fitnessfighten för alla! får du möta grundaren av Fustrametoden och World of Shape, Jarkko Kortelainen. Jarkko har själv utvecklat filosofin bakom ...

LÄS MER