

15 år som PT:s – Maximala Resultat Erik Lavesson



[Ladda ner PDF](#)

15 år som personliga tränare – den här boken sammanfattar våra viktigaste erfarenheter och den kunskap vi samlat på oss – det som ger riktiga Resultat. I Boken går vi igenom hur du ska äta och träna för att bygga muskler, bli stark, bränna fett och få bättre kondition. Vi delar dessutom med oss av våra bästa motivationstips samt en del specialtrix att ta till vid behov. Det här är boken för dig som vill lära dig mer, ta din träning till nya höjder – eller för den som bara vill läsa en träningsbok.

Ladda ner gratis 15 år som PT:s – Maximala Resultat gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Erik Lavesson

Antall sider: 267

ISBN: 9789188635396

Format: PDF

Filstorrelse: 10.81 Mb

Ladda ner på 15 sekunder