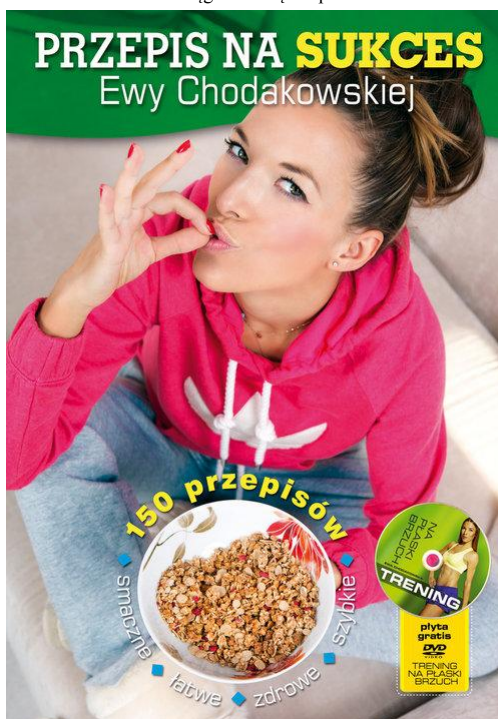


Przepis na sukces Ewy Chodakowskiej + DVD

Ściąganie książek pdf



Chodakowska Ewa

Przepis na sukces Ewy Chodakowskiej + DVD Chodakowska Ewa pobierz PDF Trzecia książka najślynniejszej polskiej trenerki, której liczba fanów sięga miliona osób! Po sukcesie bestsellera Zmień swoje życie z Ewą Chodakowską i dziennika fitness Rok z Ewą Chodakowską opracowała kompleksowy poradnik dla osób, które chcą żyć zdrowo na co dzień. Obowiązkowa pozycja dla wszystkich, którzy dążą do pełni formy fizycznej! Przepis na sukces Ewy Chodakowskiej to jej recepta na zdrowy styl życia gwarantująca spektakularne efekty w postaci doskonałego samopoczucia i idealnej sylwetki. Sukces ten opiera się w równym stopniu na aktywności fizycznej jak i prawidłowej diecie. Książka poświęcona jest zasadom zdrowego stylu życia i właściwego odżywiania. Odpowiednia dieta to podstawowa inwestycja w nasze zdrowie. Dobrze dobrana, pozwala nie rezygnować z tego, co lubimy i cieszyć się jedzeniem, jednocześnie uczy nas zdrowych nawyków żywieniowych. Zmiana sposobu odżywiania i podejścia do jedzenia pozwalają osiągać lepsze wyniki w treningu umożliwiając lepszą regenerację po ćwiczeniach i poprawiając samopoczucie, formę oraz sylwetkę. Książka opracowana we współpracy z dietetyk kliniczną, w przystępny sposób przekazuje niezbędną wiedzę z dziedziny żywienia. Odpowiada na pytanie na czym polega racjonalne odżywianie, jak zrezygnować z niezdrowych nawyków i jak ułożyć swoją dietę, aby bez dużych wyrzeczeń maksymalizować rezultaty treningów. Wskazuje, w jaki sposób łączyć właściwe odżywianie z regularną aktywnością fizyczną aby osiągnąć najlepsze rezultaty. W książce znajdziemy obszerną bazę przepisów na zdrowe, łatwe do przygotowania i pełnowartościowe posiłki. Nie zabraknie także skutecznych zestawów ćwiczeń na najbardziej problematyczne partie ciała - talię i brzuch - w formie zdjęć, opisów i wskazówek oraz treningu na płycie DVD dołączonej do książki. Książka zawiera między innymi:

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.