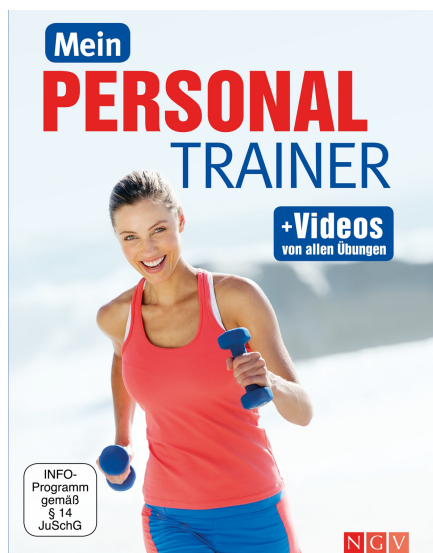


# Mein Personal Trainer

## Ihr persönlicher Coach!



- Vier Ziele, ein Coach: Wunschfigur, definierte Muskeln, Ausdauer, Fitness
- Ausführliche Trainingspläne, Fitnessstest, Ernährungsberatung, Rezepte, Motivationstipps und vieles mehr
- Mit mehr als 50 Einzelübungen
- Inklusive Videos mit 4 Komplettprogrammen

Wunschfigur in 12 Wochen, Sixpack in 10 Wochen, 10 Kilometer am Stück laufen in 3 Monaten oder 10 Kilogramm abnehmen in 6 Monaten - Sie wollen eines dieser Ziele erreichen? Mit diesem eBook schaffen Sie es! Dieses eBook ist IHR Personal Trainer - praktisch, motivierend und informativ. Erfahren Sie, wie Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen. Lernen Sie, wie Motivationstipps am besten wirken. Welche Ernährungsformen sind wirklich sinnvoll? Und wie planen Sie Ihr Training individuell und optimal? Dieses eBook ist Ihr ganz persönlicher Fitnesscoach. Hier finden Sie die für Sie idealen Übungen, um Ihre Ausdauerleistung wirksam zu verbessern und insgesamt einfach fitter, schlanker und gesünder zu werden. Mit Videos für Ihr tägliches Training!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

144 Seiten, Format EPUB

---

ISBN: 978-3-8155-6981-8  
4,99 EURO