



Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte

Anna Lewandowska



Download



Online Lesen

Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte Anna Lewandowska

Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte

Broschiertes Buch

Werde fit wie Anna

Live healthy - be happy! Gesund zu leben muss nicht schwer sein, sondern macht Spaß - das zeigt Anna Lewandowska mit ihrem "Best Body Plan". Mit über 70 leckeren Rezepten aus gesunden frischen Zutaten, viel Obst und Gemüse, ihren besten Fitnessübungen, die überall ausgeführt werden können, und ihrer fröhlichen Art motiviert die Karateweltmeisterin und Ehefrau von Profifußballer Robert Lewandowski garantiert jeden, schlechte Gewohnheiten für immer über Bord zu werfen. Sich gut zu fühlen kann so einfach sein!



[Download Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte](#)

[...pdf](#)



[Read Online Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte](#)

[...pdf](#)

Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte

Anna Lewandowska

Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte Anna Lewandowska

Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte

Broschiertes Buch

Werde fit wie Anna

Live healthy - be happy! Gesund zu leben muss nicht schwer sein, sondern macht Spaß - das zeigt Anna Lewandowska mit ihrem "Best Body Plan". Mit über 70 leckeren Rezepten aus gesunden frischen Zutaten, viel Obst und Gemüse, ihren besten Fitnessübungen, die überall ausgeführt werden können, und ihrer fröhlichen Art motiviert die Karateweltmeisterin und Ehefrau von Profi-Fußballer Robert Lewandowski garantiert jeden, schlechte Gewohnheiten für immer über Bord zu werfen. Sich gut zu fühlen kann so einfach sein!

Downloaden und kostenlos lesen Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte Anna Lewandowska

272 Seiten

Kurzbeschreibung

Werde fit wie Anna

Live healthy – be happy! Gesund zu leben muss nicht schwer sein, sondern macht Spaß – das zeigt Anna Lewandowska mit ihrem „Best Body Plan“. Mit über 70 leckeren Rezepten aus gesunden frischen Zutaten, viel Obst und Gemüse, ihren besten Fitnessübungen, die überall ausgeführt werden können, und ihrer fröhlichen Art motiviert die Karateweltmeisterin und Ehefrau von Profi-Fußballer Robert Lewandowski garantiert jeden, schlechte Gewohnheiten für immer über Bord zu werfen. Sich gut zu fühlen kann so einfach sein!

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anna Lewandowska, geboren 1988, ist professionelle Karatekämpferin und gewann mit der polnischen Nationalmannschaft unter anderem 2013 die Goldmedaille bei der Fudokan-Karate-WM in Prag. Die Ernährungsspezialistin ist zudem als Fitnesstrainerin auf verschiedenen Events und Fitness-Conventions anzutreffen und schreibt in ihrem Blog „Healthy Plan by Ann“ regelmäßig zu den Themen Sport und gesunde Ernährung. Seit 2013 ist sie mit dem Profi-Fußballspieler Robert Lewandowski verheiratet.
Download and Read Online Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte Anna Lewandowska
#JN519WICP8T

Lesen Sie Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte von Anna Lewandowska für online ebook Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte von Anna Lewandowska Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte von Anna Lewandowska Bücher online zu lesen. Online Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte von Anna Lewandowska ebook PDF herunterladen Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte von Anna Lewandowska Doc Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte von Anna Lewandowska Mobipocket Best Body Plan: Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte von Anna Lewandowska EPub