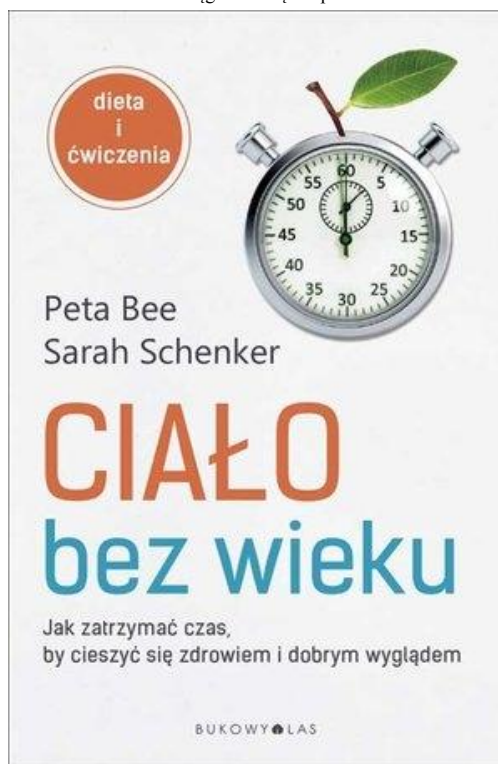


Ciało bez wieku. Jak zatrzymać czas...

Ściąganie książek pdf



Peta Bee

Ciało bez wieku. Jak zatrzymać czas... Peta Bee pobierz PDF Pokolenie dzisiejszych kobiet po czterdziestce, reprezentowane m.in. przez Cameron Diaz, Jennifer Aniston czy Naomi Watts po swojemu definiuje dojrzałą kobiecość, nie tylko w odpowiedzi na wymagania współczesnego świata, ale przede wszystkim, by dobrze się czuć w swoim ciele. Przedstawicielki tego nowego gatunku, do którego należą też autorki poradnika, intensywnie pracujące zawodowo, mające dzieci i bujne życie towarzyskie, odkryły, jak można powstrzymać upływ lat, a nawet mieć ciało lepiej funkcjonujące niż w młodości. Przekonują, że mimo wolniejszego metabolizmu i naturalnej utraty masy mięśniowej kobiety w okresie okołomenopauzalnym mogą być w świetnej kondycji fizycznej, mieć szczupłą talię i jędrne mięśnie ramion. Bez zabójczych treningów i wyniszczających diet!

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.