

FITNESS STYL ŻYCIA

Dieta i kompleksowy zestaw ćwiczeń dla osób po 20 roku życia!

| JAK WYGLĄDAĆ ZDROWO | JAK UZYSKAĆ SYLWETKĘ FIT | JAK UTRZYMAĆ WAGĘ |



EBOOK ZAWIERA

- GOTOWY 7-DNIOWY PLAN DIETETYCZNY
- SPIS MOTYWACJI DO TRENINGU
- OPIS DIETY ODCHUDZAJĄCEJ
- WPROWADZENIE DIETY UTRZYMUJĄCEJ WAGĘ
- SPIS PRODUKTÓW DLA KAŻDEJ Z DIET
- ZESTAW ĆWICZEŃ AEROBOWYCH
- TRENING INTERWAŁOWY - HIIT

zobacz więcej na: www.fitness-stylzycia.pl

polub nas: www.facebook.com/Fitness.Styl.Zycia