

Allenamento Completo Brucia Grassi E Aumento Forza

Testimone #3



„Volevo essere attraente per lui” Ho 42 anni e sono divorziata. Un po' di tempo fa ho incontrato un uomo e volevo essere attraente per lui. Ho perso 28 kg in 4 mesi e mezzo. Non volevo prendere nessuna pillola, ma mia figlia me le ha regalate. Che cosa posso dire? Ho un aspetto migliore e mi sento meglio. Consiglio **UltraSlim** a ogni donna.

Anna Maria Torre, 42 anni, Napoli

[→ Guarda di più ←](#)



Это видео недоступно

Allenamento per migliorare la forza e bruciare grassi. 30/10 per allenare tutto il corpo: gambe, glutei, addominali, dorsali, pettorali, braccia e spalle. Ho...

Это видео недоступно

Ogni giorno un video completo + un focus specifico. 20 minuti, 5 volte a settimana. Risultati visibili in 8 settimane. Perdi grasso ma non massa muscolare. R...

Это видео недоступно

Un allenamento completo per spalle e quadricipiti. Ti serve un asciugamano ed eventualmente un pesetto o bottiglietta d'acqua. Matador, squat con voltabracci...

Это видео недоступно

Estate in città? Allenati insieme a mio padre, il mitico MR GIO, 69 anni e istruttore ImpactoTraining! Ecco tre esercizi che puoi fare in un minuto e mezzo, ...

Это видео недоступно

Impacto Training è un programma di allenamento ad alta intensità che accelera il metabolismo e consente di consumare grassi e calorie non solo durante l'alle...

Это видео недоступно

Oggi con Lucilla, trainer impacto e campionessa italiana, 20 minuti intensi di allenamento gambe e glutei... rapido, efficace e divertente ! Siete pronti a f..

Allenamento della forza per donne - la chiave per un corpo da sogno

L'allenamento con i pesi non è più una cosa solo da uomini | Scopri in che modo il sollevamento pesi è adatto anche alle donne



MUSCLE AND PERFORMANCE N

издательская платформа для публикации электронных журналов, интерактивных материалов и он-лайн документов. Конвертирование pdf в html5, поддерживается мобильными устройствами. Title: MUSCLE AND PERFORMANCE N.7, Author: OLYMPIAN'S S.R.L., Length: 58 pages, Published: 2016-07-05

Workout per una trasformazione rapida del corpo

Guarda le istruzioni video passo a passo per Workout per una trasformazione rapida del corpo e migliorare Total Body. Guarda l'allenamento nel dettaglio, il piano dell'attività e trova gli allenamenti correlati

Le 3 migliori combinazioni di corsa e allenamento di forza

Per avere una forma fisica completa sarebbe meglio combinare corsa e forza. Ecco qualche esempio di allenamento.

