

Fast Fitness - Das Original: Effektiver trainieren mit High Intensity Training - 3 Mal pro Woche nur 10 Minuten

Dr. Michael Mosley
mit Peta Bee

FAST FITNESS

DAS ORIGINAL

Effektiver trainieren mit
High Intensity Training



Pages:	240
ASIN	B0196TXPD4
Language	English
Author:	Michael Mosley
Genre:	Uncategorized
Goodreads Rating:	4.67
Published:	May 16th 2016 by Goldmann Verlag

[Fast Fitness - Das Original: Effektiver trainieren mit High Intensity Training - 3 Mal pro Woche nur 10 Minuten.pdf](#)

[Fast Fitness - Das Original: Effektiver trainieren mit High Intensity Training - 3 Mal pro Woche nur 10 Minuten.epub](#)

Schluss mit langweiligen und zeitraubenden Trainingsplänen! Bestsellerautor Dr. Michael Mosley zeigt, dass es nicht mehr als eine halbe Stunde pro Woche braucht, um den Blutzuckerspiegel zu senken, das Krankheitsrisiko zu reduzieren, die Gewichtsabnahme zu fördern und die Gesundheit allgemein zu verbessern. Alles, was man dafür tun muss: drei Mal pro Woche je zehn Minuten Sport machen. Dieses High-Intensity-Training (HIT) ist eine effektive und angenehme Methode, um in minimaler Zeit maximale Ergebnisse zu erzielen.