

Down-Size-ing

Der Weg zur Veränderung

Du möchtest deinen Körper zur Traumfigur formen, überflüssige Kilos verlieren oder endlich Herausforderungen angehen und schwierige Aufgaben durchziehen? Downsizing zeigt dir in den Komponenten gesunde Ernährung, Training und Mindset die notwendigen Haltestellen auf dem Weg zu deiner persönlichen Veränderung. Es liefert dir Tipps zu ausgewogenen Lebensmitteln, räumt mit ineffizienten Diäten auf, zeigt unterschiedliche Trainingstypen für individuelle Anforderungen und schiebt weiterhin mentale Steine aus dem Weg, indem es dir alternative Denkweisen und Glaubenssätze für den Alltag mitgibt, die nicht nur beim Sport, sondern in allen Lebensbereichen Früchte tragen werden. Es gibt für dich keine bessere Zeit als genau jetzt aktiv zu werden und durchzustarten!

Du möchtest deinen Körper zur Traumfigur formen, überflüssige Kilos verlieren oder endlich Herausforderungen angehen und schwierige Aufgaben durchziehen? Downsizing zeigt dir in den Komponenten gesunde Ernährung, Training und Mindset die notwendigen Haltestellen auf dem Weg zu deiner persönlichen Veränderung. Es liefert dir Tipps zu ausgewogenen Lebensmitteln, räumt mit ineffizienten Diäten auf, zeigt unterschiedliche Trainingstypen für individuelle Anforderungen und schiebt weiterhin mentale Steine aus dem Weg, indem es dir alternative Denkweisen und Glaubenssätze für den Alltag mitgibt, die nicht nur beim Sport, sondern in allen Lebensbereichen Früchte tragen werden. Es gibt für dich keine bessere Zeit als genau jetzt aktiv zu werden und durchzustarten!



13,99 €

13,99 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783748224570

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7482-2457-0

Verlag: tredition

Erscheinungstermin: 16.01.2019

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2019

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 276 g

Seiten: 256

Format (B x H): 120 x 190 mm

