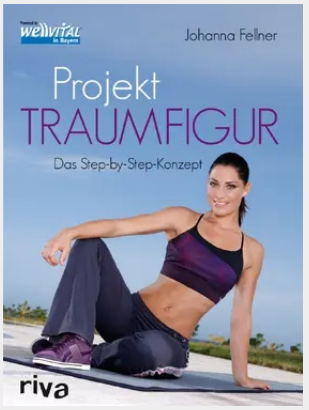
Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-step-Konzept

Wenn sich die Magazine wieder mal mit Fitnesslügen übertrumpfen, schütteln Experten wie Johanna Fellner nur den Kopf. "Viel zu kurzfristig gedacht!" Auch wenn es nur 14 Tage sind, an denen Frauen sich für ihre Traumfigur quälen sollen - diese zwei Wochen kann man sich getrost schenken. Denn langfristig hilft nur eines: eine echte Wende in der Lebenseinstellung und Lebensführung. Zuerst einmal muss man sich klarmachen, was wirklich zählt: nämlich Wohlbefinden und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper. Schönheit kommt ja bekanntlich von innen, und wer gut aussehen will, muss sich auch gut fühlen. Hungerkuren oder Bikini-Bootcamps bewirken allerdings genau das Gegenteil. Die bekannte Fitnesstrainerin und -autorin Johanna Fellner bietet eine echte Langzeitlösung. Sie weist jeder Frau den Weg in ein gesünderes, schlankeres, fitteres und glücklicheres Leben: Schritt für Schritt und ohne falsche Versprechen. Sie präsentiert vier verschiedene Workouts und eine Menge toller Übungen, die sich ganz einfach im eigenen Wohnzimmer ausführen lassen. Immer wieder motiviert sie zum Durchhalten und verhilft so zu Lebensfreude, einem völlig neuen Körpergefühl und dem perfekten Body!



19,99 €
18,68 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783868831276
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86883-127-6
Verlag: Riva
Erscheinungstermin: 13.10.2011
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2011
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 772 g
Seiten: 272
Format (B x H): 170 x 240 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)