

Esercizi Per Tonificare Gambe E Glutei Con La Guida Di

PERDERE 12 KG IN SOLI 30 GIORNI è un obiettivo importante e impegnativo. Non stiamo qui a prenderci in giro, non è uno scherzo ma una sfida seria da affrontare con coscienza e volontà.

Nessuna formula magica, solo costanza e olio di gomito. Questa guida ti condurrà passo-passo, un po' come il Virgilio di Dante, in un percorso di 30 giorni dall'inferno dei chili di troppo al paradiso di una nuova vita, per rimanere in metafora. Sappi che per compiere con successo questo percorso non ti basterà la sola "dieta" ma dovrai soprattutto seguire alla lettera le nostre indicazioni relative a una corretta pratica della CAMMINATA VELOCE con il metodo W2S. Niente di pesante, ti basteranno POCHI MINUTI AL GIORNO ma dovrai affrontare questo semplice esercizio con la massima DEDIZIONE E REGOLARITÀ. Patti chiari e amicizia lunga, insomma. Lo stile di questa guida è personale, allegro e motivante, da personal trainer, ma non da nutrizionista (che è opportuno ti segua a prescindere). Giorno per giorno, brucerai i grassi in eccesso, seguendo una ALIMENTAZIONE COMPLETA E NON DEPRIVANTE. Col passare del tempo, la meta dei 12 kg in meno si avvicinerà sempre di più, facendoti sentire sempre meglio, sia

di testa che nel fisico. Occhio però a non esagerare! Non devi mangiare troppo poco poiché il tuo corpo per fare esercizio avrà bisogno della giusta quantità di energia. Insomma, se seguirai con coscienza le indicazioni di questa guida non rimarrai deluso! Bene, in caso volessi provarci, non mi resta che augurarti in bocca al lupo, BUONA CAMMINATA e soprattutto, buon dimagrimento!

Aumenta la massa muscolare ed elimina il grasso in eccesso grazie all'allenamento a corpo libero e all'alimentazione sportiva Vuoi eliminare per sempre l'adipe in eccesso? Vorresti sviluppare i tuoi muscoli comodamente da casa? Cosa posso mangiare per aumentare la mia massa muscolare? Perché limitarsi ad essere in forma per la stagione estiva quando è possibile avere una forma fisica perfetta per tutto l'anno. L'allenamento a corpo libero ti permette di sviluppare i muscoli, la resistenza ed eliminare i grassi in eccesso. Poche sessioni di workout a settimana associate ad un'alimentazione sportiva sana ed equilibrata, ti permetteranno di ottenere un fisico da invidia. Grazie a questo libro potrai svolgere le tue sessioni di allenamento comodamente da casa, senza dover perdere tempo per andare in palestra. Un programma e la spiegazione dettagliata degli esercizi ti permetteranno di tonificare gli arti superiori e inferiori, incrementare la forza fisica e sviluppare massa muscolare. Scoprirai cosa è necessario fare

prima e dopo la sessione di allenamento per evitare gli infortuni, tutto ciò associato a una dieta che ti permetterà di sviluppare i tuoi muscoli eliminando l'adipe. Ecco che cosa otterrai da questo libro: Le origini dell'allenamento a corpo libero Quali sono i vantaggi e i benefici dell'allenamento a corpo libero Come organizzare la tua sessione di allenamento Lo svolgimento del riscaldamento e dello stretching finale Gli esercizi da fare per sviluppare massa muscolare in base alle zone del corpo Sessioni di workout e spiegazione degli esercizi I principali attrezzi per ottimizzare l'allenamento a corpo libero Le basi dell'alimentazione sportiva I cibi utili per aumentare la massa muscolare Dieta settimanale Cosa mangiare prima e dopo la sessione di allenamento E molto di più! Avere un corpo tonico, muscoloso e in forma è il sogno di ogni persona. Con l'allenamento a corpo libero e l'alimentazione sportiva è possibile ottenere tutto ciò, ma non solo ti permetterà infatti di migliorare il tuo benessere psicologico e affrontare al meglio le sfide quotidiane della vita! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

Ma lo yoga fa dimagrire? Quante volte mi sono sentita rivolgere questa domanda dai miei allievi. La risposta è nelle ricerche fatte sino ad oggi, di cui parlerò nel libro, e che confermano che praticare yoga aiuta a perdere peso e può prevenire la crescita di peso tipica della mezza età. In questo

libro è spiegata l'importanza di una corretta respirazione, di posture e meditazione, per raggiungere i propri obiettivi. I 40 esercizi illustrati sono divisi in tre sezioni: esercizi per dimagrire e tonificare le varie parti del corpo, esercizi per il colon, per il 1° e 4° chakra.

Ce lo ripetiamo tutte le mattine: devo andare in palestra, devo fare sport... Ma la difficoltà maggiore è sempre la stessa: ci manca il tempo. Siamo sempre di corsa, tra lavoro e impegni personali, e ritagliarsi un'ora per sé e per il proprio benessere con continuità diventa un'impresa impossibile. E allora, cosa dobbiamo fare, rinunciare a prenderci cura di noi? Assolutamente no. Si possono fare degli allenamenti da 15 minuti che ci aiutano a stare in forma, ci danno energia e ci rendono più tonici. A una condizione: dobbiamo essere costanti. Solo 15 minuti, sì, ma almeno 5 giorni alla settimana. Per tonificare cosce, glutei, addominali e pettorali tonici e tornare in forma più velocemente (perché, come abbiamo scritto nel post Esercizi per dimagrire, muscoli tonici consumano più calorie). Fantastico, no? Con un quarto d'ora al giorno otteniamo quello che vogliamo: ci alleniamo, sblocciamo il peso e torniamo in forma. E sono esercizi da fare a casa, quando vuoi, come vuoi, senza attrezzi particolari e senza il bisogno di andare in palestra. Basta ritagliarti il tuo quarto d'ora tutte le mattine a casa, prima di prepararti per uscire ed andare al lavoro,

oppure la sera, quando rientri. Magari, starai pensando. No, nessun magari, è una realtà e li ho preparati per te. Li trovi in fondo alla pagina. Per averli, non devi fare altro che arrivare alla fine dell'articolo, e scaricare la scheda regalo 15 MINUTI ENERGIA. Inizia subito ad allenarti, non aspettare. Dopo poche settimane vedrai già i risultati: pancia, gambe, glutei e pettorali più sodi e tonici! Trilogia di libri. 3 libri in uno - Dimagrire con l'alta intensità - Dimagrire con l'alta intensità 2 - Dimagrire subito in 3 passi

Alimentazione Sportiva

COME PERDERE 12 CHILI IN 30 GIORNI

ALLENANDOSI A CASA. Con tutti gli Esercizi da fare e l'Alimentazione da seguire, Day by Day!

Wellness : Fachwörter und Definitionen ; terms and definitions ; términos y definiciones ; termes et définitions ; parole e definizioni ; termini i opredelenija ; [sanus per aquam]

Il Personal Trainer. Esercizi e Metodi per Ritrovare la Forma Desiderata e Mantenerla. (Ebook Italiano - Anteprema Gratis)

Come ho perso 25 chili senza perdere il sorriso

All'interno di questo libro scoprirai: COME DIMAGRIRE CORRETTAMENTE Come accelerare il metabolismo e rimanere in buona salute.

Impara a controllare l'alimentazione e fare regolarmente esercizio fisico. Come ottenere un fisico da urlo tramite il circuito a corpo libero. COME OTTENERE UN FISICO ATLETICO Come

rendere il tuo corpo forte, scolpito, resistente e flessibile. Impara a mantenere alta la frequenza cardiaca per bruciare il grasso in eccesso. L'allenamento a corpo libero: dove praticarlo e tutti i suoi vantaggi. COME ESEGUIRE I MIGLIORI ESERCIZI A CORPO LIBERO Come eseguire gli esercizi in maniera corretta per evitare infortuni. Come sviluppare forza, potenza, resistenza e flessibilità della schiena. Come tonificare le gambe e accrescere la tua resistenza generale con l'alternating sprinter. Impara a controllare la respirazione per massimizzare l'efficacia degli esercizi.

L'ebook contiene un video esclusivo nel quale Jill Cooper presenta ai lettori il suo metodo: scoprite i suoi consigli e le sue tecniche anti-age per restare in forma e contrastare i segni del tempo. JILL COOPER ha racchiuso in questo libro un distillato esclusivo e potente di tutte le più recenti ricerche e delle applicazioni pratiche che ha messo a punto in anni di studio e test. Un metodo che garantisce risultati sicuri e sbalorditivi, mantenendo giovani corpo e mente. "L'invecchiamento è un processo naturale che non possiamo evitare, però possiamo scegliere di contrastarlo anziché subirlo: la decisione spetta solo a noi. Non esiste una pozione magica e non tutte le proposte 'sane' da cui oggi siamo bombardati sono davvero così salutari come vorrebbero farci credere. Gli studi e le prove che ho fatto in tutti questi anni mi hanno

dimostrato che facendo le scelte giuste abbiamo tutte le risorse per rallentare, combattere e attenuare i segni del tempo. Il libro che avete in mano parla proprio di questo: come vivere una vita migliore, restare sani e in forma, mantenere flessibilità, mobilità e fluidità fisica e mentale. Il mio scopo principale è aiutarvi a capire come rallentare il decadimento biologico a livello cellulare nell'intero organismo, privilegiando la qualità delle cellule che influisce sull'attività del cervello e dei muscoli e sulla nostra felicità in generale. Sì, sulla felicità. Vi parlerò di vitalità, di come essere forti e rimanere concentrati ed efficienti a livello cerebrale, di come ridurre i segni del tempo e i problemi legati all'età grazie a un insieme di strumenti e tecniche che agiscono a trecentosessanta gradi sul benessere psicofisico. Sono qui apposta per accompagnarvi in questo potente percorso che migliaia di persone hanno già testato insieme a me. Allora, siete pronti? Cominciamo!"

Niente all'apparenza è più semplice di respirare, parlare, cantare, muoversi. In fondo, si tratta pur sempre del nostro corpo, che ci accompagna da quando siamo nati e che, quindi, ben conosciamo. Ma è davvero così? Capita a volte, infatti, di non essere in grado di ascoltarne i messaggi, assorbiti come siamo dagli impegni e dalle preoccupazioni quotidiane. Per non parlare delle emozioni negative e dello stress, che

ci impediscono addirittura di respirare naturalmente. Così, il corpo finisce per diventare nostro nemico, anziché un alleato prezioso per affrontare la vita. In questo libro Patrizia Odorici, con linguaggio ed illustrazioni volutamente semplici e immediate, ci invita a un viaggio affascinante di "rieducazione" grazie all'ascolto del nostro corpo. Attraverso tecniche ben collaudate e consolidate nei risultati, potremo così restituire plasticità e armonia ai nostri movimenti con la corretta ginnastica e tornare a essere "padroni" del nostro respiro, liberi di esprimerci senza tensioni e impedimenti. "Respira Facile" ci permette di sperimentarci oltre gli stretti confini della materia, per iniziare ad indagare la profondità del nostro vero essere.

Programma di Il Personal Trainer Esercizi e Metodi per Ritrovare la Forma Desiderata e Mantenerla SCOPRIRE IL VERO SIGNIFICATO DEL DIMAGRIMENTO Come dimagrire nel modo giusto tenendo sotto controllo la massa grassa. Perché ingrassati facilmente e dimagrisci con tanta difficoltà. Come dimagrire applicando una semplice formula matematica. COME SCEGLIERE LA TUA STRADA Come scegliere il percorso più adatto alle tue esigenze preferendo l'attività fisica. Come regolare l'alimentazione senza ridurre drasticamente le quantità, ma risparmiando calorie. Come e quando è il momento di attuare "la strategia degli sbalzi". Perché è importante scegliere

l'attività fisica per dimagrire. ATTIVITA' FISICA PER DIMAGRIRE: METTILA A TUA DISPOSIZIONE Come calcolare l'eventuale sovrappeso e fare un'autovalutazione del tuo stato di forma fisica. Come sfruttare ogni momento buono della giornata per allenarti. Imparare qual è l'intensità dell'attività aerobica necessaria per dimagrire. Cosa è il Circuit Training e in che modo puoi tonificare i muscoli e bruciare calorie. Come iniziare ad allenarti in base al tuo livello, incrementando la difficoltà per gradi. COME NON PRIVARSI MAI DEL GUSTO DEL CIBO Impara i cinque trucchetti fondamentali per non cadere in tentazione a tavola. Come suddividere gli alimenti in base ai momenti della giornata. Impara i metodi per cucinare leggero e allo stesso tempo con gusto. Cosa è lo scarico glicemico e come si inserisce nella dieta settimanale. DIMAGRITO? I COMANDAMENTI PER NON INGRASSARE MAI PIU' Come restare magro una volta dimagrito: le piccole regole per non ingrassare. Imitare gli avi facendo del semplice movimento con le tue gambe. Seguire le otto regole alimentari che ti permetteranno di non ingrassare mai più. Come cercare il tuo equilibrio per poterti permettere di infrangere le regole, ogni tanto, senza conseguenze. COME CAMBIARE FINO IN FONDO: UN FISICO BESTIALE Perchè quando utilizzi il programma dimagrimento devi pensare solo a dimagrire. Come e cosa fare per incrementare la tua muscolatura. Quale alimentazione è quella giusta per ottenere un

aumento della massa muscolare. Quanto conta l'esercizio fisico ai fini del dimagrimento e dell'aumento muscolare. IL BENESSERE: COME CAMPARE BENE FINO A 100 ANNI Cosa devi fare e quali misure devi adottare per mantenerti sempre giovane. L'importanza di ridurre le quantità di cibo e prediligere alimenti antiossidanti. Come mantenere un cervello sano per avere anche un corpo sano. Quale attività è quella più indicata e consigliata per mantenerti giovane. ESERCIZI ILLUSTRATI PER ALLENARTI Come allenare i muscoli addominali. Come allenare i pettorali. Come allenare le braccia. Come allenare i dorsali e le spalle. Come allenare i bicipiti e tricipiti. Come allenare gambe e glutei. Come allenare abduttori e polpacci.

Respira Facile

Ginnastica facciale. Esercizi per mantenere giovane il proprio viso

Danza del ventre

Mental Survival

Come Restare in Forma in 15 Minuti

5 Esercizi Efficaci

Come ogni venerdì sera, Lucy e la sua migliore amica Lana si recano nel locale più cool di Boston, il Klink. Le due amiche, entrambe bellissime, sanno come divertirsi, come ballare, come farsi notare e catturare gli sguardi. Quando Lucy, stanca e ubriaca, s'incammina da sola verso casa, un uomo che l'ha notata nel locale, la trascina in un vicolo

buio e deserto contro la sua volontà e abusa di lei. Sono attimi terribili, ma quando tutto sembra già deciso, qualcuno giunge in suo aiuto, strappando l'aggressore dal suo corpo esile. Seguono minuti di solo urla attorno a lei, poi una voce delicata, una carezza ed un profumo la riportano alla realtà, calmandola subito. Chi è colui che l'ha tratta in salvo? Chi è il suo eroe? Lucy questo non lo sa, in quel momento non ha la forza né di alzare il viso, né di parlare. Dopo quasi sei mesi da quella violenza, l'unico desiderio di Lucy è quello di trovare il suo eroe per ringraziarlo.

Programma di Gambe e glutei perfetti Dieta, programmi ed esercizi specifici per eliminare la cellulite e tonificare gambe e glutei **COME RISOLVERE IL GRANDE PROBLEMA: LA CELLULITE** Come e perché si forma la cellulite. Quali sono le 3 armi vincenti contro gli inestetismi della cellulite. Scopri come sono fatti i glutei per allenarli meglio. Quali strategie ti consentono di ottimizzare al meglio l'allenamento. Come funzionano le catene muscolari e come influiscono sull'estetica e la postura. **COME VINCERE LA CELLULITE CON I CIBI GIUSTI** Quali sono i cibi pro-cellulite e quelli anticellulite. Quali sono i criteri di scelta dei cibi anticellulite e i modi migliori per usufruirne. Come mantenere una corretta

alimentazione senza rinunciare al gusto. Quali sono i "grassi buoni" e in quali alimenti è possibile trovarli. Come distinguere le proteine e riconoscere le dosi giornaliere raccomandate. Come si dividono i carboidrati e qual è il loro ruolo. L'importanza dell'assunzione di carboidrati all'interno di una dieta. **QUAL E' IL MIGLIOR MODO DI MANGIARE?** Che cos'è e come funziona la Cronodieta. Come funziona la dieta Metabolica. Quali sono le due fasi della dieta metabolica e come si devono affrontare. Come funziona la "Warrior Diet" o dieta del Guerriero. Come applicare al meglio la "Warrior Diet" per ottenere ottimi risultati. **COME ALLENARTI IN CASA** Cosa ti serve per allenarti in casa. Come eseguire lo squat nella maniera migliore con sei varianti illustrate. Come eseguire alcuni esercizi base per i glutei: lo squat bulgaro, lo stacco da terra, lo stacco rumeno e lo step up. Come utilizzare i kettlebell e la palla svizzera per alcuni semplici esercizi casalinghi. Come terminare un allenamento senza trascurare le altre parti del corpo: esercizi per addominali. **COME ALLENARTI IN PALESTRA** Come eseguire il miglior squat con bilanciere. Come eseguire lo stacco rumeno con il bilanciere. L'importanza del corpo nello spazio: perché è bene preferire sempre gli esercizi a corpo libero o con bilanciere o

manubri a quelli con macchine isotoniche. Come terminare l'allenamento in palestra: allenamento della parte superiore del corpo con panca piana, rematore con bilanciere e military press. **COME SEGUIRE I 6 MIGLIORI PROGRAMMI D'ALLENAMENTO** Come adattare i programmi in funzione del tuo livello atletico e del luogo di allenamento. Come pesarsi e misurarsi compilando le apposite tabelle allegate. Come iniziare la seduta d'allenamento . Come organizzare gli allenamenti settimanali ottenendo il massimo risultato senza passare tutti i giorni in palestra. Come sfruttare al meglio i 6 programmi d'allenamento: full Body, superset, 5x5 Superset non stop, EDT, Giant Sets, Triset.

Segui il percorso dimagrante studiato dagli esperti di Riza per perdere peso subito senza fatica. Contiene il programma alimentare, la ginnastica su misura, i trattamenti cosmetici che si possono fare in casa e gli integratori che aiutano a bruciare i grassi pi ù velocemente. E naturalmente tutte le ricette pi ù gustose e facili da preparare. Seguendo con attenzione il nostro percorso otterrai risultati sicuri: eliminerai fino a 5 chili in sole 2 settimane, sgonfierai gambe e girovita, smaltirai le scorie e i liquidi in eccesso.

Raccolta di 3 libri bestsellers sul dimagrimento.

Nei 3 testi si affrontano tutti i principali fattori necessari per il dimagrimento. Giusto allenamento, corretta alimentazione, integrazione, stile di vita, atteggiamento mentale, segreti. DIMAGIRE CON L'ALTA INTENSITA' - Dimagrire non è mai stato così facile! Se sino ad ora non siete riusciti a raggiungere questo risultato è perché nessuno vi ha mai spiegato come funziona realmente il metabolismo e come si può interagire con esso attraverso attività fisica adeguata. I classici tentativi di perdere grasso attraverso il cardiofitness generalmente non portano a grandi risultati ed il motivo è proprio che questo tipo di attività non va realmente ad attivare il metabolismo. Questo testo vi spiegherà perché non siete mai riusciti a raggiungere la vostra forma fisica ideale e cosa dovete fare per ottenerla. Questo testo è il frutto di anni di sperimentazione diretta con numerose persone, di anni di ricerca scientifica e di alcune brillanti intuizioni. La soluzione definitiva al problema sovrappeso adesso è alla portata di tutti. DIMAGIRE CON L'ALTA INTENSITA' 2 - la strada più rapida per perdere peso: come integrare i diversi modelli di allenamento ad alta intensità per massimizzare il dimagrimento - Questo testo è il seguito di “ Dimagrire con l'alta intensità ”, un

libro che ha rivoluzionato l'approccio all'attività motoria per il dimagrimento. Il concetto di attività intensa per dimagrire è già noto da tempo e su internet queste informazioni sono facilmente reperibili da chiunque. Questo testo però mette ordine e chiarezza a quel marasma di nozioni reperibili in rete. Mette ordine e spiega, attraverso la fisiologia il perché delle cose. Conoscere le ragioni ci permette di gestire l'argomento in modo completo e questo è l'intento di questa opera: mettere ordine alle informazioni, spiegare le ragioni, proporre delle soluzioni corrette, complete ed adattabile alle esigenze delle persone. Ora il mio intento è quello di approfondire i temi di quel testo e chiarire meglio e con maggiore razionalità come dovrebbe essere impostato un allenamento ad alta intensità finalizzato al dimagrimento. Sviluppando razionalmente la parte pratica su come impostare un allenamento dimagrante secondo questo metodo. il testo esamina i seguenti temi: -Perché si crede che solo l'attività aerobica promuove il dimagrimento, ma questa credenza è errata! -Fare chiarezza sul rapporto tra attività anaerobica e dispendio di grassi -Analizzare in modo integrato allenamento e alimentazione -Cosa accade quando introduciamo calorie con l'alimentazione

-Diversi modelli di allenamento ad alta intensità finalizzati al dimagrimento.

DIMAGRIRE SUBITO IN 3 PASSI - Dimagrire velocemente è possibile ed è anche cosa semplice se si cambia lo stile di vita. SÌ il segreto, poi nemmeno tanto segreto, è mantenere uno stile di vita sano che si realizza attraverso una adeguata, ma non esasperata, attività fisica ed una alimentazione controllata, che non significa dieta da fame. È inutile girare intorno al problema: o si segue uno stile di vita sano oppure essere magri non sarà possibile. I temi trattati in questo testo sono comprensibili e realizzabili da chiunque, basta avere buona volontà. Il testo vuole essere una guida per chiunque, a prescindere dalla preparazione scientifica o dalla esperienza personale nell'attività fisica. Attenzione però questo testo non vuole essere il solito libro di buoni propositi, di cose già dette e ridette, di soluzioni generiche e soltanto teoriche. In questo testo sono contenute una serie di informazioni di natura pratica che spiegano e guidano una persona verso il dimagrimento.

TUTTI I SEGRETI E LE STRATEGIE PER DIMAGRIRE VELOCEMENTE IN 3 LIBRI RACCOLTI IN QUESTA TRILOGIA

Mindpulse
Dimagrire Per L'Estate

Bruce Lee: tecniche segrete

DIMAGRIRE: tutti i segreti

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione

Esercizi e Metodi per Ritrovare la Forma

Desiderata e Mantenerla

PERDERE 12 KG IN SOLI 30 GIORNI è un obiettivo importante e impegnativo. Non stiamo qui a prenderci in giro, non è uno scherzo ma una sfida seria da affrontare con coscienza e volontà. Nessuna formula magica, solo costanza e olio di gomito. Questa guida ti condurrà passo-passo, un po' come il Virgilio di Dante, in un percorso di 30 giorni dall' inferno dei chili di troppo al paradiso di una nuova vita, per rimanere in metafora. Sappi che per compiere con successo questo percorso non ti basterà la sola "dieta" ma dovrai soprattutto seguire alla lettera le nostre indicazioni sugli **ESERCIZI A CORPO LIBERO DA FARE A CASA**. Da questo punto di vista dovrai essere disciplinato, come i Marines americani durante i loro corsi di addestramento militare. Niente di pesante, ti basteranno **POCHI MINUTI AL GIORNO** ma dovrai affrontare gli esercizi con l' adeguata concentrazione e regolarità. Patti chiari e amicizia lunga, insomma. Lo stile di questa guida è personale, allegro e motivante, da coach, ma non da nutrizionista (che è opportuno ti segua a prescindere). Giorno per giorno, ti allenerai comodamente da casa, seguendo un' **ALIMENTAZIONE COMPLETA E NON DEPRIVANTE**. Col passare del tempo, la meta dei 12 kg in meno si avvicinerà sempre di più, facendoti sentire sempre meglio, sia di testa che nel fisico. Occhio però a non strafare! Non devi né allenarti più del previsto per evitare spiacevoli infortuni, né mangiare troppo poco poiché il tuo corpo per esercitarsi avrà bisogno della giusta quantità di energia. Insomma, se seguirai con coscienza le indicazioni della guida non rimarrai deluso! Bene, in caso decidessi di provarci, non mi resta che augurarti in bocca al lupo, buon esercizio e soprattutto, buon dimagrimento!

In gravidanza è fondamentale creare un buon rapporto col proprio

corpo e con il proprio bambino. “ Gravidanza Naturale ” ti aiuta a vivere questo magico momento nel modo pi ù sano e naturale, con consigli pratici su: • alimentazione naturale in gravidanza • yoga e ginnastica pre-parto • meditazione • rimedi naturali specifici per la gestazione.

Cinque esercizi per tonificare e rinforzare con consapevolezza tutto il corpo

Il libro presenta un vasto panorama di sapienti trucchi che riguardano non solo la sana longevità , ma soprattutto come vivere e mantenersi in ottima salute, sempre in forma e pieni di vitalità e brio durante tutti i giorni e tutti gli anni della nostra vita. Non mancano saggi consigli sugli alimenti sani e necessari, su quelli da diminuire e da evitare.

Inoltre, a parte la bellezza interiore che include una serena tranquillità d'animo, viene presa in seria considerazione la bellezza esteriore con ricchi consigli sul trucco, le creme di qualità e sulla moda per migliorare il tuo look e su come rendere e presentare al mondo esterno un fisico sempre giovane e vitale, molto bello, elegante e pi ù che attraente. Sergio Felletti è un italiano puro sangue e che per diversi decenni ha perseguito all ' estero i suoi studi di fianco all ' attività lavorativa come libero professionista. Fu docente, tra l ' altro, di storia e Storiografia. In Italia è insegnante di “ Formazione professionale per il lavoro ” presso la Confartigianato e “ Componente suppletivo nella Commissione degli Esami settore: turistico alberghiero ” . E ' uno scrittore italo-olandese. In lingua olandese ha scritto varie opere, tra cui: “ Ricerca medica oncologica ” . “ Multilevel marketing ” . “ La scuola alberghiera ” . In lingua italiana ha scritto diversi libri, tra cui: “ Io sono Lady Diana ” . “ La fine di un mondo ” . “ L ' Apocalisse mondiale ” . “ L ' intervento personale di Dio sul genere umano ” . “ Michael Jackson - Tutta la mia vita (parte 1a e 2a) ” . “ L ' elisir della bellezza, benessere e longevità ” . Inoltre vari opuscoli con differenti temi e molteplici articoli giornalistici per svariate riviste e quotidiani nazionali. Felletti è sempre stato uno studioso di Metafisica razionale, Antropologia culturale universale e Biblista. Egli non parla volentieri di se stesso, ma da alcuni suoi colleghi

è definito: « Un libero cittadino del mondo, un ' intellettuale con un ' intelligenza aperta, un vero pacifista e pacificatore, un erudito munifico della libertà a favore dei soggetti più deboli. Egli è un sostenitore del diritto alla vita e dei principi morali. E ' fautore della vera Giustizia legale e dell ' ubbidienza alle Leggi del Governo italiano e degli Stati che esso approva. Oltre a favorire sempre la reale verità dei fatti, Felletti è un propugnatore dei doveri e dei diritti di tutti gli individui; un libertario con una raffinata antipatia per l ' assoluto autoritarismo, specie se questa forma di esagerata autorità viene esercitata a discapito dei singoli che fanno parte dei ceti più indifesi della società » .

Scopri la dieta degli sportivi per tonificare gambe e glutei. Utilizzata anche per l'atletica e body building

COME PERDERE 12 CHILI IN 30 GIORNI CAMMINANDO.

Metodo Operativo per Bruciare i Grassi e Accelerare il Metabolismo Senza Dieta

Il metodo Jill Cooper (EDIZIONE CON CONTENUTO EXTRA)

La nuova guida pratica che ti fa perdere 5 chili in 14 giorni

L'elisir della bellezza, benessere e longevità

Programmi di allenamento per il corpo femminile

Una soluzione per allenarsi per chi è sempre di fretta c'è e si chiama Smart Gym, un nuovo metodo che insegna come stare in forma sfruttando al meglio i ritagli di tempo. Bastano infatti 15 minuti al giorno per ottenere risultati visibili. Il segreto: concentrarsi su un gruppo muscolare alla volta - il nostro punto debole - e per un mese allenarlo con semplici esercizi di pochi minuti, che si possono fare a casa, guardando la tv, stirando, oppure in ufficio, mentre si va al lavoro, o al parco con il cane. Non servono attrezzi specifici: basta un po' di fantasia e il volante dell'auto diventa il cerchio del Pilates, le bottigliette d'acqua dei pesetti da mezzo chilo, gli asciugamani delle fasce elastiche... Tanti esercizi diversi da combinare per creare un programma di allenamento su misura per tonificare glutei, pancia, cosce, ma anche rafforzare la schiena e migliorare la postura.

Segui i consigli e gli esercizi riportati nel volume e potrai assicurarti delle fantastiche e sicure uscite sulle piste! Sciare non deve significare andare incontro a possibili infortuni e traumi! Vuoi un aiuto in più in vista delle prossime sciate? Non sai come prepararti alla stagione invernale? Temi che sciare possa essere pericoloso? Pensi che dovresti iniziare a rinforzare la muscolatura e a lavorare sulla flessibilità articolare? Questo libro ti viene in soccorso! Mentre si scia il fisico è sottoposto a tante sollecitazioni, ai cambi continui di pendenza e di direzione, alle diverse velocità, ai salti e a ostacoli improvvisi. Per arrivare preparati alla stagione invernale e affrontare le piste in tranquillità, riducendo il rischio di infortuni e di dolori muscolari esiste una disciplina apposita: la ginnastica presciistica. Si tratta di un allenamento atletico per lo sci che include esercizi di mobilità articolare, rafforzamento muscolare, equilibrio (propriocezione) ed esercizi cardiovascolari. Troverai dei semplici esercizi, da poter effettuare comodamente a casa, senza l'utilizzo di particolari attrezzi e pensati per meglio adattarsi alle esigenze di chiunque. Questo volume include: *chiarimenti sul percorso da seguire *esercizi pratici con spiegazioni e illustrazioni *corso di ginnastica presciistica da 30 lezioni *diversi programmi di allenamento *consigli sulla nutrizione e sul recupero fisico Si tratta di un volume utile sia per gli sciatori agonistici e amatoriali, sia per chi ha poco tempo in vista della prima uscita stagionale. Esercizi giusti e mirati per allenare le varie parti del corpo sollecitate nello sci, alla portata di chiunque e senza dover andare in palestra! Le piste ti aspettano, comincia da qui...

Con La più antica delle danze e il suo potere curativo, Flavia De Marco presenta in modo diverso e innovativo la danza del ventre e come quest'arte, proprio per la sua antichissima origine, racchiuda in sé poteri arcaici, magici e curativi. I benefici indotti dalla pratica di questa disciplina vengono illustrati attraverso un confronto tra esercizi di danza del ventre ed esercizi consigliati da medici professionisti, per la riabilitazione del perineo, per la cura di vulviti, frigidity, depressione e altre patologie. A sostegno di questa

tesi l' autrice raccoglie inoltre tredici racconti spontanei e i risultati di un questionario distribuito e completato da 200 danzatrici, per la valutazione dei benefici psicofisici e sessuali, ottenuti grazie alla danza del ventre. Inoltre racconta una lezione di danza, stili, accessori e quanto questi possano scatenare la fantasia e aiutare a ritrovare la propria femminilità .

All'interno di questo libro scoprirai: **COME PREVENIRE LE SITUAZIONI DI RISCHIO PERSONALE** Come riconoscere le situazioni di rischio e valutarne l'effettiva pericolosità . Cosa si intende per difese passive e difese attive. Quali sono i criteri per valutare l'ambiente e come puoi avere sempre sotto controllo la tua sicurezza. Cosa dice il Codice Penale in fatto di autodifesa e lesioni. Qual è la vera forza della donna. **COME PREPARARTI AD AFFRONTARE UN CASO DI AGGRESSIONE** Impara a stare in guardia: la guardia di base e le guardie nascoste. L'avversario: come stabilire la giusta reazione una volta impostata la guardia. Colpi di mano, di gomito e calci: il segreto perché vadano a buon fine. Quale obiettivo devi porti per arrivare a un'esecuzione perfetta dei colpi. Come neutralizzare l'aggressore senza ricorrere alla forza fisica: leve articolari e punti dolorosi. **COME LIBERARTI E REAGIRE IN CASO DI AGGRESSIONE AI POLSI** Scopri come liberarti dalle prese ai polsi sfruttando la combinazione di leve articolari e colpi in sequenza. Il segreto per prepararti ad agire anche con poca luce. Qual è lo scopo dell'autodifesa e cosa devi fare appena hai neutralizzato l'aggressore. **COME LIBERARTI DA UN'AGGRESSIONE AL COLLO E AL CORPO** Impara a conoscere l'aggressione al collo e al corpo. Come puoi vincere la paura e sfuggire all'attacco. Cosa devi fare assolutamente una volta che ti sei liberata dalla presa. **COME DIFENDERTI DA PRESE AI CAPELLI E CONTRO IL MURO** Scopri quali sono le leve articolari più adatte per difenderti da questo tipo di aggressione. Perché mordere non è mai una buona difesa. Come sfruttare la posizione contro il muro a tuo vantaggio. Quali sono i punti che devi difendere e quali sono le prese che puoi aspettarti da parte

dell'avversario. **COME DIFENDERTI DA UN'AGGRESSIONE IN POSIZIONE SEDUTA** Come volgere a tuo vantaggio la situazione: l'utilizzo della sedia a scopo difensivo. Quali reazioni emotive puoi aspettare da te stessa e dal tuo avversario. Come reagire se tra te e l'avversario c'è un tavolo. Come liberarti dalle prese in modo rapido ed efficace. **COME DIFENDERTI DA UN TENTATIVO DI VIOLENZA A TERRA** Come evitare di essere messa a terra. Come reagire una volta messa a terra. Come rialzarti in sicurezza, evitando di vanificare il vantaggio ottenuto. Le posizioni di sicurezza a terra: come difenderti dai calci. Su cosa devi fare affidamento per ottenere un risultato efficace.

Allenarsi senza Attrezzi

Pronto soccorso brucia grassi

Il libro che avrei voluto leggere ogni volta che mi mettevo a dieta e fallivo

Come Accelerare il Metabolismo e Tonificare il Tuo Corpo in Soli 30 Minuti

La mia passione per la corsa

Il Circuito Metabolico. Come Accelerare il Metabolismo e Tonificare il Tuo Corpo in Soli 30 Minuti. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

Un uomo con la pancia prominente nonostante il fisico snello, una donna in menopausa che prende una taglia anche se la bilancia non lo rivela, una ragazza afflitta dalla cellulite. E un'altra che si sente le gambe gonfie e pesanti. Il dietologo non viene chiamato in causa solo da persone in sovrappeso, ma anche da chi non sa riconoscere con certezza la causa del proprio disagio fisico.

Amiche, diciamo che la maternità è il sogno più bello del mondo e avere un figlio, in fondo, è il vero senso della vita...

Con questo libro, abbiamo pensato a te, che sei incinta e hai bisogno di informazioni e consigli pratici per vivere i tuoi 9 mesi di attesa nel modo più sereno e sicuro possibile.

L' autrice, Irene Bagalà, è la mamma prescelta per rivelarti con dolcezza e comprensione tutto quello che devi sapere per stare tranquilla, fare sempre la cosa giusta e non andare mai in ansia. Perché questi nove mesi possano diventare uno dei periodi più belli e felici della tua vita. Dalla premessa dell' autrice... Ciao! Sono Irene, mamma di due splendidi bambini. Come spesso accade a molte donne, durante la mia prima gravidanza sono stata colta da mille dubbi e incertezze, a cui ho cercato di dare delle risposte. Così ho iniziato a divorare guide e manuali, a partire da uno con le pagine ingiallite reduce dagli anni settanta e regalatomi da mia madre; nonché a consultare decine di siti Internet italiani e stranieri. Il risultato è stato che più raccoglievo informazioni, più mi sentivo confusa: su Internet ho trovato tutto e il contrario di tutto, mentre i vari manuali erano spesso troppo tecnici, noiosi, difficili da capire, in alcuni casi addirittura ansiogeni! Pochi davvero, quelli pratici e utili. Dopo circa cinque anni e due gravidanze posso dire di aver chiarito molti di quei dubbi ed esorcizzato gran parte delle mie paure. Così ho deciso di mettere insieme le risposte trovate e quelle collaudate e di scrivere questo libricino per esserti d' aiuto e accompagnarti nella quotidianità di questi "avventurosi" nove mesi. Non troverai spiegazioni scientifiche, termini tecnici o studi statistici; niente paroloni, grafici o tabelle. Questa è la mia esperienza, il mio vissuto, le mie emozioni. Quello che ho fatto o non ho fatto e le conclusioni che ho potuto trarre. I consigli e le dritte che troverai non hanno la pretesa di essere scienza, sono le parole di un' amica fidata; sono il frutto dell' esperienza di una donna come te. Percorreremo insieme questi nove mesi e ti racconterò cosa succede al tuo corpo e a quello del tuo bambino. Ti parlerò di

come ho alleviato i piccoli disturbi di ogni giorno; le scelte che ho fatto sull' alimentazione, il movimento, la cura del corpo. Affronteremo argomenti imbarazzanti e ci rideremo su. Ti rivelerò alcuni trucchi utili durante il travaglio e consigli pratici per il post parto. Insomma, quello che hai tra le mani non è certamente un trattato di ginecologia e ostetricia, ma piuttosto una risposta sincera e concreta alle tue domande sull' esperienza unica che stai vivendo: la TUA gravidanza! Dimagrisci velocemente senza pagare costosi abbonamenti in palestra! Non riuscire ad organizzare i tuoi allenamenti ti rende insoddisfatta? Puoi allenarti stando comodamente a casa, senza soffrire lo stress di dover andare in palestra... In questa NUOVA guida completa ti rivelerò i miei segreti per ottenere gambe e glutei tonici, dedicando soltanto 15 minuti ai tuoi allenamenti. Se stai cercando un modo semplice e divertente per perdere quei kg di troppo, che non vorresti portare con te in spiaggia quest'estate... allora questo libro ti sarà molto utile! I glutei sono muscoli importanti da allenare se hai intenzione di costruire un fisico bilanciato, perché sono fondamentali esteticamente (soprattutto per le donne!) ed essendo solitamente trascurati, ti permettono di bruciare molte calorie quando vengono sottoposti a uno sforzo. Questo E-book ti aiuterà ad allenare questa particolare parte del tuo corpo, senza aver bisogno di una palestra, di equipaggiamenti costosi o di una stanza molto spaziosa. All'interno di questa guida troverai un elenco dei migliori esercizi per tonificare e rassodare le tue gambe, con spiegazioni dettagliate e accompagnate da immagini chiare e comprensibili, anche dai meno esperti. Potrai allenarti dove vorrai! Non c'è bisogno di molto spazio per completare questi allenamenti: è necessario avere soltanto un buon programma di allenamento e un

pizzico di forza di volontà per iniziare. Una volta acquisita l'abitudine, diventerà un piacevole, breve momento della giornata in cui contribuirai al miglioramento della tua salute e della tua forma fisica. Osservare i costanti miglioramenti allo specchio diventerà una dipendenza! Inoltre, la lista di cibi in grado di aiutarti a bruciare il grasso corporeo ti darà una mano durante questa tua nuova avventura, accelerando i tuoi risultati e portandoti verso un fisico bilanciato, tonico e che verrà certamente notato in spiaggia durante la prossima estate! Ecco un'anteprima di cosa potrai imparare in "Dimagrire Per L'Estate: Cibi ed Esercizi Per Gambe e Glutei Perfetti Con Soli 15 Minuti al Giorno" I migliori esercizi per costruire e tonificare gambe e glutei perfetti... Punti chiave da ricordare per massimizzare i tuoi risultati... in metà del tempo! Un metodo semplice e divertente per organizzare i tuoi programmi di allenamento personali... I migliori cibi brucia-grassi, per uno snack perfetto in qualunque momento della giornata! Come superare la prova costume in poco tempo - facendo ingelosire le tue amiche!;) Come mantenere i risultati anche dopo l'estate, senza diete particolari... Tecniche usate dalle attrici di Hollywood per tonificare le gambe nel giro di settimane... Esercizi per diventare molto più attraente ed affascinante agli occhi degli uomini - e sì, anche di tuo marito! Come rimodellare il tuo fisico con soli 15 minuti al giorno... E molto altro ancora! Scarica ora la tua copia!Clicca sul pulsante "Aggiungi al carrello" in alto a destra su questa pagina!

UN ANNO DI ALLENAMENTI che si evolvono nel tempo. Sette tabelle di allenamento progressivamente più intense, specifiche per il corpo della donna. Programmi strutturati per far fronte alle esigenze di dimagrire e tonificarsi

contemporaneamente, ponendo particolare attenzione ai punti critici del corpo femminile. Basate sui principi dell'allenamento funzionale, sono realizzabili in palestra, ma anche a casa con pochi attrezzi facilmente reperibili e dal basso costo. Ideale per pianificare una intera stagione di fitness.

Il metodo Smart Gym

13 Esercizi Per un Corpo Definito e Tónico senza Attrezzi e senza Palestre

La tua guida per una gravidanza naturale e serena

Dieta, programmi ed esercizi specifici per eliminare la cellulite e tonificare gambe e glutei

Siamo gonfi non siamo grassi

Zen per immagini. Esercizi dei meridiani per una vita sana

Programma di Il Circuito Metabolico Come Accelerare il Metabolismo e Tonificare il Tuo Corpo in Soli 30 Minuti

COME IL GIUSTO MIX SCIOCCHERA' IL TUO

FISICO Perch é l'aerobica lenta e lunga non funziona. Come e perch é i pesi aumentano il metabolismo. Come controllare la massa grassa con l'alimentazione. COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI Come eseguire gli esercizi a corpo libero.

L'allenamento funzionale: cos' è e come si pratica. Come vincere la pigrizia e rimanere focalizzati sull'obiettivo. COME ESEGUIRE IL CIRCUITO Come e perch é è importante aumentare la complessità del movimento. Come coinvolgere tutti i muscoli del corpo per un perfetto lavoro cardio-vascolare. Come impostare correttamente i tempi di lavoro e quelli di recupero.

Un programma di allenamento dettagliato e consigli culinari per rimettersi o mantenere la forma psico-fisica perfetta.

L'autore, facendo leva sulla sua esperienza ultra-decennale come praticante amatore, svela trucchi e strategie per un

approccio ottimale a questo sport, che miri a ridurre a zero gli infortuni e ad aumentare in meno di 3 mesi resistenza fisica e potenza muscolare. Seguire una sana e corretta alimentazione, di pari passo con la pratica di questo sport, è di fondamentale importanza se si vogliono raggiungere obiettivi di benessere duraturo nel tempo. Dunque, un'ampia descrizione dedicata anche a questo aspetto, proponendo consigli e ricette, quest'ultime preparate da lui stesso, adatte per chi pratica attività sportive di resistenza. Ricette vegetariane, create, la maggior parte di esse, con frutta e verdura bio, raccolte fresche quotidianamente dal suo orto di campagna, che gli hanno permesso un sostanziale miglioramento della sua forma fisica e mentale.

PRIMA MI DICEVO SEMPRE: « SONO FATTA COSÌ » . POI UN GIORNO HO REAGITO: « NON CREDO PROPRIO! » . Avevo provato mille diete e ottenuto altrettanti fallimenti, e forse puoi capirmi. Però non mi sono arresa e alla fine ce l'ho fatta. Ero pigra e non lo sono più. Ero sovrappeso e non lo sono più. Detestavo lo sport e ora lo amo. Mi svegliavo sempre stanca e ora mi sveglio con la voglia di fare mille cose. Avevo fastidiosi problemi di salute che ho finalmente risolto. In questo libro ti racconto il mio percorso con cui ho perso peso allenando prima di tutto la testa. Il risultato è stato di perdere 25 chili e di ritrovare me stessa. Se ti chiedono chi è il tuo supereroe preferito, devi arrivare a rispondere: « Sono io! »

Vi è mai capitato di percepire un grande rischio o di sentirvi in pericolo? Siete mai stati bloccati dal panico per qualcosa che vi è successo? Vi siete mai trovati in situazioni di grande confusione e avete rischiato di perdere il controllo? Il mental survival serve a capire quali sono i meccanismi dietro a questi

fenomeni e come imparare a fronteggiarli. Testo di riferimento per la psicologia della sopravvivenza individuale e di gruppo, in qualsiasi ambito ci si trovi, questo manuale si ispira e sintetizza i più accreditati studi internazionali che spaziano dalla neurobiologia alle dinamiche della folla. Scritto in forma chiara e accessibile, permette di capire quali sono i meccanismi che scattano dentro di noi in una situazione di pericolo e come imparare a gestirli efficacemente, anche e soprattutto nella loro – troppo spesso sottovalutata – quotidianità. Con interviste e contributi in esclusiva di Alex Zanardi, Cody Lundin, Marco Confortola, Alex Bellini, Les Stroud, Mykel Hawke e tanti altri atleti, grandi esempi di resilienza e survivor d'eccezione.

Cibi & Esercizi Per Gambe e Glutei Perfetti Con Soli 15 Minuti al Giorno

Psicologia e tecniche di sopravvivenza mentali per affrontare ogni situazione

Calendula. Consigli e preparazioni per una pelle bella e sana
Come Combattere Efficacemente la Cellulite

Il miglior allenamento bodyweight

Più forti con i pesi

Alzi la mano chi può affermare di non aver mai sofferto di cellulite? Sono poche le donne che non hanno avuto a che fare con questo problema. Questo odioso inestetismo che non risparmia né le giovanissime né le magre, purtroppo affligge la maggior parte della popolazione femminile, e in casi rari, anche quella maschile. Genetica, ormoni, vita sedentaria, alimentazione squilibrata, sovrappeso, cattiva circolazione: tutti insieme o da soli possono contribuire alla comparsa dell'odiosa pelle a buccia d'arancia. Se volete saperne di più e siete decise a dichiarare guerra all'odiosa cellulite non dovete far altro che voltare pagina e cominciare a leggere e mettere in atto i miei preziosi consigli. In questo ebook impari: Nota biografica Introduzione Che cos'è e la

cellulite? Alimentazione Come organizzare i pasti Proporzione giornaliera ideale tra gli alimenti Gli alimenti che conviene evitare Indicazioni generali 9 alimenti che possono riuscire a combatterla 10 consigli dietetici per eliminare la pelle a buccia d' arancia Ricette salutari per combattere la cellulite Rimedi naturali per contrastare la cellulite Programma d' urto fitoterapico Prevenzione naturale Ricette fitoterapiche I benefici dell'aromaterapia e gli oli essenziali Floriterapia e fiori di bach: rimedi naturali veloci ed efficaci che aiutano a combattere la cellulite Allenamento anti cellulite 10 buoni motivi per praticare attività fisica Conclusione Programma di Energia e Benessere Guida il Tuo Corpo con le Tecniche delle Arti Orientali **COME SCOPRIRE LA PROPRIA ENERGIA** Consigli per diventare consapevoli di ciò che ci circonda. Come scoprire la propria energia interiore attraverso semplici esercizi. Conoscere quali sono i principali centri energetici del corpo. Come individuare il proprio canale sensoriale. **COME CREARE UN PROGRAMMA DI LAVORO** Individuare chiaramente la propria mission. Come puoi rendere il tuo obiettivo facilmente raggiungibile. Consigli per strutturare un programma di lavoro. **COME VEDERSI IN UN CORPO PIACEVOLE** Come imparare a non essere delusi guardandosi allo specchio. Suggestioni per potenziare la tonicità del corpo. Conoscere le potenzialità della respirazione. **COME ASCOLTARSI SEGUENDO IL PROPRIO RESPIRO** Come iniziare ad ascoltare il proprio respiro. Seguire i principi della meditazione per beneficiare dell'energia della Terra. Imparare ad usare la voce negli esercizi di stretching e nelle posizioni dello yoga. **COME SENTIRSI (QUASI) SEMPRE IN FORMA** Come svegliarsi ogni giorno con energia. Allenare la propria energia vitale per migliorare salute e serenità. Consigli per ristabilire il proprio equilibrio psicofisico e scacciare l'ansia.

Cosa c'è di più prezioso dei ricordi? Avete mai pensato a come sarebbe scrivere il Diario della vostra adolescenza? Ricordando gli amori passati, le situazioni difficili, i sogni realizzati e quelli infranti,

ripercorrendo i momenti più bui, quelli in cui avevate perso la speranza, e donando nuovo ossigeno al cuore ripensando, invece, alle volte in cui avete letteralmente toccato il cielo con un dito. Vi sentite in grado di guardare negli occhi l'adolescente che vi siete lasciati alle spalle, rivivendo le sue stesse paure e lasciandovi trasportare dalle intense emozioni che questo percorso risveglierà in voi? Alice è una donna qualunque, una donna come tante, e a quarant'anni ha deciso di ripercorrere il cammino della sua adolescenza per confrontarsi e fare pace con la ragazza che è stata, accompagnandola nelle esperienze che l'hanno fatta diventare la donna che è oggi. Una storia ispirata a fatti realmente accaduti, dove le gioie di un'adolescente in cerca del suo posto nel mondo si mischiano ai piccoli e grandi dolori quotidiani. Una storia costellata di grandi traguardi e vertiginose cadute. Ciao, io sono Alice e la mia storia potrebbe essere la tua storia.

Il libro contiene 10 attrezzi ideali per esercizi di allenamento di forza bodyweight. Fornisce indicazioni su attrezzi come • Bilancier • Manubri • Panca da bodybuilding • Barre di trazione • Kettlebell e... tanto altro. Oltre alle informazioni basiche, si conosceranno i benefici provenienti dall'uso di questi attrezzi. Il libro spiega anche le parti del corpo che potrai migliorare! Prendilo al volo!

Stop Cellulite

Gambe e glutei perfetti. Dieta, programmi ed esercizi specifici per eliminare la cellulite e tonificare gambe e glutei. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

La conoscenza di se attraverso lo sport
Il Diario Segreto di Alice
Gravidanza Naturale