

Styrka för kvinnor : träningen, maten, motivationen

av: Olga Rönnberg



Antal sidor: 144

Förlag: Fitnessförlaget

Utgiven: December, 2016

LADDA NER

LÄSA

Description:

Olgas stora träningsbok - nu i mjukbandNY UTGÅVA AV TIDIGARE FAVORIT. Väl utarbetade träningsprogram i tre steg med anpassade kostscheman. Dessutom den rätta peppen du behöver på vägen för att lyckas! Träningsprogrammen är uppdelade i en trestegsmodell som börjar med basstyrka i de stora muskelgrupperna, och fortsätter med finslipning av mindre muskelgrupper. I det tredje steget förbränner du bort det sista överflödiga fettet och är redo att börja visa upp dina nya snygga muskler. Olgas tydliga träningsprogram är anpassade för de olika stegen och kommer att få dig att svettas, få träningsvärk – och att få njuta av resultaten. Ett särskilt avsnitt om kost tar upp när och vad du ska äta för att få ut maximalt av dina träningsresultat. Här finns ett veckoschema som anpassas efter den fas du befinner dig i samt några av Olgas mest näringsrika och godaste recept. Stillasittande arbete och barnafödande tär på kvinnokroppen. Därför är styrketräning viktigt eftersom det stärker kroppen inifrån och ut. Muskler och skelett blir starkare och hela kroppen blir friskare och snyggare. Kom igen, stark är det nya smalt!