



Size Zero? Nein danke! Dieses Fitness-Buch führt mit Trainings- und Ernährungstipps zum durchtrainierten Körper, es macht Frauen nicht nur schlank – sondern stark. Dank mehr als 60 abwechslungsreichen Übungen in ausführlich bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen werden Muskeln aufgebaut und jede Menge Fett verbrannt. Außerdem gibt es 12-Wochen-Trainingspläne für drei unterschiedliche Fitness-Level. Männer, macht Platz an der Hantelbank!

Auf geht's zum Gewichtestemmen: Die vielfältigen Übungen mit ihren über 400 Abbildungen für Bauch, Beine, Po und Oberkörper gestalten das Krafttraining für Frauen besonders spannend. In dem Trainingsbuch wird das Workout mal mit normalen Kurzhanteln, mal mit der Lang- oder Kugelhantel und mal mit dem Medizinball absolviert. Die extra dazu optimierten Trainingspläne bringen garantiert in Topform.

Wer einen athletischen Traumkörper haben möchte, muss sich natürlich auch mit den Basics des Muskelaufbaus speziell für Frauen auskennen. Im Fitness-Buch finden Sie praktische Ernährungshinweise und Erklärungen zu den Grundlagen des Krafttrainings. So werden Fehler vermieden und schnell Erfolge erzielt. Das ist Fitness mit Frauenpower!

Alex Siver-Fagan ist ausgebildete Fitnesstrainerin mit langjähriger Berufserfahrung. Sie arbeitet zudem als Personal Trainerin.

ISBN
192 Seiten, 198 x 235 mm
Über 400 farbige Abbildungen
€ 0,00 (D) / € 15,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.