

Werbe- & Presseinformation



Gallagher-Mundy, Chrissie und Lethaby, Jo
Fit für den Bikini!
 Der 4-Wochen-Plan zur Strandfigur

Art.-Nr.: 272
 ISBN: 978-3-89736-272-7
 EAN: 9783897362727
 Inhalt: 148 Seiten
 Ausstattung: Hardcover
 Format: 16,4 x 22,3 cm
 Preis: € 5,00

EDITION XXL GmbH
 Industriestraße 19
 64407 Fränkisch-Crumbach
 Fon: +49 (0) 61 64/50 41 – 0
 Fax: +49 (0) 61 64/50 41 – 42
 info@edition-xxl.de
 www.edition-xxl.de

Kurztext

Schütteln Sie die Winterträgheit ab und machen Sie sich strand-fit! Wenn Sie die Phasen dieses 4-Wochen-Programms durchlaufen haben, werden Sie sich wie aufgepoliert fühlen, voller Energie und Selbstbewusstsein. Und dann packen Sie die Badetasche und zeigen sich am Strand von Ihrer besten Seite.

Klappentext

Freuen Sie sich auch schon auf den nächsten Urlaub am Meer? Und wie sieht's mit der Strandfigur aus? Lassen Sie sich von dieser Frage nicht verunsichern – denn mit diesem Buch werden Sie in nur 4 Wochen fit für Beach und Bikini. Das neue Rundum-Programm:

- Von Ernährung über Hautpflege bis zum richtigen Bikini-Modell.
- In 4 Wochen fit für den Strand: Jede Woche wird von Beinen über Po bis zu den Schultern eine andere Körperpartie trainiert.
- Mit vielen Extras: Der individuelle Bikini-Test, ein umfassendes Detox-Programm, der richtige Sonnenschutzfaktor für Haut und Haar und vieles mehr.

Inhaltsverzeichnis

- Einleitung
- Erste Woche: Detox
- Zweite Woche: Abnehmen
- Dritte Woche: Beauty
- Vierte Woche: Energie

Innenseiten



Auslieferung über:



XXL Medien Service GmbH
 Industriestraße 19
 64407 Fränkisch-Crumbach

Fon: +49 (0) 61 64/50 41 – 0
 Fax: +49 (0) 61 64/50 41 – 41

bestellung@xxl-medien-service.de
 www.xxl-medien-service.de