

Bieganie i odchudzanie dla kobiet

Jeff Galloway

autor bestsellera *Bieganie metodą Gallowaya*
oraz *Maraton. Trening metodą Gallowaya*

Barbara Galloway

Książka zawiera porady żywieniowe autorstwa Nancy Clark



ZDROWA I PIĘKNA KAŻDEGO DNIA

Ruszaj po formę!

- » Skuteczne metody spalania tłuszczu: 5, 10, 15... 50 kg mniej
- » Techniki treningowe i żywieniowe
- » Program kontroli automotywacji



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

