

Il tuo corpo ideale in 4 minuti: Magri e in forma con il Tabata –  
Perdere peso velocemente è un gioco da ragazzi!



Data di pubblicazione: 28 luglio 2017

Autore: Flavia Ricciardi

Lunghezza stampa: 36

Lingua: Italiano

PDF

---

# Magri e in forma con il tabata – Perdere peso velocemente è un gioco da ragazzi!

Ancora per pochi giorni al prezzo conveniente di 0,99 € invece di 6,95 €

Leggilo su PC, MAC, smartphone, tablet o Kindle.

## Come ottenere il tuo fisico ideale in 4 minuti con il tabata training!

Ti piacerebbe riuscire a bruciare grassi e a perdere peso in modo efficace?

Vuoi dimagrire e metterti in forma in poco tempo?

Desideri avere finalmente il corpo da sogno che ti meriti?

Nessun problema! Con il manuale “ Il tuo corpo ideale in 4 minuti – Magri e in forma con il tabata ” avrai l’ opportunità di raggiungere il tuo obiettivo. I nostri workout brevi e intensi ti aiuteranno a dimagrire con successo. Ma che cos’ è concretamente il tabata?

Il tabata è una forma di allenamento che fa parte dell’ Interval Training. Questo metodo si basa sull’ esecuzione di serie di esercizi corte, ma molto intense, che richiedono al corpo uno sforzo fisico estremo. Alle unità di allenamento fisiche e intense si alternano brevi fasi di riposo. Il principio del tabata è facile e intuitivo: l’ enorme sforzo fisico del corpo stimola fortemente il consumo di grassi. Il fisico viene così inoltre portato a uno stato di stress che lo induce a consumare energia anche dopo il training. Il tabata training è quindi ottimo per bruciare più grassi e per migliorare il rendimento fisico.

Ora che i vantaggi del tabata training ti sono chiari, ottieni questo manuale a prezzo stracciato e inizia anche tu ad approfittarne subito.

## Con questo utile manuale imparerai...

- ... come il tabata training potrà aiutarti a ottenere il corpo dei tuoi sogni.
- ... quanto efficace sia il tabata training e com'è strutturato l’ allenamento perfetto.
- ... quali sono le cose più importanti da tenere a mente e come mettere in pratica quello che leggerai.

- ... ad automotivarti con estrema facilità e a lavorare sul tuo autocontrollo.
- ... qual è il tipo di tabata training più adatto a te.
- ... e molto altro ancora!

Non perdere altro tempo e inizia oggi. Compra adesso questo manuale sul tabata a un prezzo speciale!

<https://rapidgator.net/file/de6082f6fcb3a7ae408042dbda26e983/21z7Glqxs.pdf.rar.html>