



TRENING MINIMALNY - PAWEŁ ADLER

CENA: **60,00** PLN

CZAS WYSYŁKI: 24 GODZINY

PRODUCENT: ADLER PAWEŁ

TYTUŁ: TRENING MINIMALNY

AUTOR: PAWEŁ ADLER

GATUNEK: PORADNIK

ILOŚĆ STRON: 246

OPRAWA: MIĘKKA

DATA WYDANIA: 2021

ISBN: 9788395617508

OPIS PRZEDMIOTU

TRENING MINIMALNY - PAWEŁ ADLER

SKORO TU JESTEŚ TO ZNACZY, ŻE SERIO TRAKTUJESZ TEMAT ROZWOJU OSOBISTEGO.

BO DBANIE O SIEBIE, Wbrew STEREOTYPOM, ZACZYNA SIĘ OD CIAŁA.

TRENING MINIMALNY TO NIE JEST PORADNIK DIETETYCZNY ANI PODRĘCZNIK KULTURYSTYKI.

TRENING MINIMALNY TO SYSTEM MYŚLENIA.

SPOSÓB NA TO, JAK ZASZCZEPIĆ DBANIE O KONDYCJĘ W CODZIENNOŚCI NIEMAL KAŻDEJ OSOBY.

MÓJ POMYSŁ NA DBANIE O FORMĘ.

EFEKT WIELOLETNIEJ AMATORSKIEJ PRAKTYKI.

BEZ LANIA WODY.

BEZ PSEUDONAUKOWYCH TEORII.

SAMO GĘSTE.

TO, CO DZIAŁA.

CZYTASZ I STOSUJESZ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

ZAŁECAM CODZIENNIE.

POZNAJ AUTORA

PAWEŁ ADLER

NIESZABLONOWY INŻYNIER NOWYCH TECHNOLOGII.

POPULARYZATOR ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, PROSTOTY I ROZSĄDNEGO MINIMALIZMU.

TRENER ROZWOJU OSOBISTEGO, A RACZEJ SPECJALISTA OD POZYTYWNEGO RYCIA LUDZIOM BANI.

MIŁOŚNIK CIĘŻKIEJ DWUKOŁOWEJ MOTORYZACJI I STANÓW ZJEDNOCZONYCH.

