



## Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## **Downloaden und kostenlos lesen Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten Mark Maslow**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Du möchtest nackt gut aussehen?

Auch wenn gern versprochen wird, dass du ohne Geräte am besten zur Traumfigur kommst, die nackte Wahrheit ist: Mit ein paar Kurzhanteln erreichst du mehr als mit jeder anderen Trainingsform. Denn Hanteln sind das effektivste Werkzeug für einen flachen Bauch, sexy Po und schöne Arme. Mit ihnen modellierst du deinen Körper wie ein Bildhauer – ohne dass du Angst vor zu viel Muskelmasse haben musst. „Back to the roots“ ist daher nicht nur der neue Fitnesstrend, sondern auch das Motto von Fitness- und Motivationscoach Mark Maslow. Sein Geheimnis: zahlreiche Übungen kombiniert mit einem State-of-the-Art-Ernährungskonzept und einer gehörigen Portion Motivation – so effektiv, dass du glaubst, beim Training das Fett schmelzen zu sehen. Mit diesem 90-Tage-Programm ist dein Ziel „Nackt.Gut.Aussehen.“ deshalb eher eine logische Konsequenz als ein hart erarbeitetes Ziel.

„Der Kraft-Coach Mark Maslow hebt nicht nur die Eisen, sondern auch die Messlatte.“ — MEN’S HEALTH Deutschland

„Wenn Du Deinen Körper nach Deinen eigenen Vorstellungen formen willst, ist dieses Buch Deine Blaupause.“ — PATRIC HEIZMANN, Autor, Fitness- und Ernährungsprofi

„Es gibt keine ‚magische Abkürzung‘ zur Traumfigur. Aber Looking Good Naked ist verdammt nah dran.“ —DR. TILL SUKOPP, Bestsellerautor und Deutschlands führender Kettlebell-Experte

Kurzbeschreibung

Du möchtest nackt gut aussehen?

Auch wenn gern versprochen wird, dass du ohne Geräte am besten zur Traumfigur kommst, die nackte Wahrheit ist: Mit ein paar Kurzhanteln erreichst du mehr als mit jeder anderen Trainingsform. Denn Hanteln sind das effektivste Werkzeug für einen flachen Bauch, sexy Po und schöne Arme. Mit ihnen modellierst du deinen Körper wie ein Bildhauer – ohne dass du Angst vor zu viel Muskelmasse haben musst. „Back to the roots“ ist daher nicht nur der neue Fitnesstrend, sondern auch das Motto von Fitness- und Motivationscoach Mark Maslow. Sein Geheimnis: zahlreiche Übungen kombiniert mit einem State-of-the-Art-Ernährungskonzept und einer gehörigen Portion Motivation – so effektiv, dass du glaubst, beim Training das Fett schmelzen zu sehen. Mit diesem 90-Tage-Programm ist dein Ziel „Nackt.Gut.Aussehen.“ deshalb eher eine logische Konsequenz als ein hart erarbeitetes Ziel.

„Der Kraft-Coach Mark Maslow hebt nicht nur die Eisen, sondern auch die Messlatte.“ — MEN’S HEALTH Deutschland

„Wenn Du Deinen Körper nach Deinen eigenen Vorstellungen formen willst, ist dieses Buch Deine Blaupause.“ — PATRIC HEIZMANN, Autor, Fitness- und Ernährungsprofi

„Es gibt keine ‚magische Abkürzung‘ zur Traumfigur. Aber Looking Good Naked ist verdammt nah dran.“  
—DR. TILL SUKOPP, Bestsellerautor und Deutschlands führender Kettlebell-Experte

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mark Maslow hat das gemacht, wovon andere nur träumen: Der begeisterte Leistungssportler und Marathonläufer kündigte seinen Job als Luftfahrt-Ingenieur und machte sein Hobby zum Beruf. Mit [marathonfitness.de](http://marathonfitness.de) gründete er einen Fitnessblog, der mittlerweile zu den erfolgreichsten in Deutschland zählt. Neben seinem Blog bietet der zertifizierte Coach und Fitnesstrainer auch Online- und persönliches Coaching an und ist Mitbegründer des Nackt-gut-aussehen-Podcast, der mehrfach in den deutschen Top10-Charts (iTunes, alle Kategorien) vertreten war.

Download and Read Online Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten Mark Maslow #VJGBMYZ89LF

Lesen Sie Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten von Mark Maslow für online ebook Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten von Mark Maslow Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten von Mark Maslow Bücher online zu lesen. Online Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten von Mark Maslow ebook PDF herunterladen Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten von Mark Maslow Doc Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten von Mark Maslow Mobipocket Looking good naked: Schlank, definiert & sexy – mit Hanteltraining und Blitzrezepten von Mark Maslow EPub