

# Štíhlé boky



[Karen Amen](#)

Štíhlé boky - Karen Amen ke stažení PDF Nepostradatelný pomocník při formování a zpevňování spodních partií těla.

Cvičební program je vhodný pro ženy i muže ,pro začátečníky i pokročilé.Ukáže vám nejefektivnější cestu k dosažení štíhlých boků.

Na konci knihy průvodce zdravou výživou a tréninková tabulka.

[https://www.databazeknih.cz/images\\_books/77\\_/77903/stihle-boky.jpg](https://www.databazeknih.cz/images_books/77_/77903/stihle-boky.jpg)

