



DK Verlag (Hrsg.), Scott Harrison

Iss dich zum Sixpack!

Dein ultimativer Transformationsplan. Gut kochen & fit werden. Bereits nach 75 Tagen sichtbare Erfolge

In nur 75 Tagen zur Bestform deines Lebens!

- **Ganzheitlicher Fitness- und Ernährungsplan** zum Abnehmen und für nachhaltigen Muskelaufbau
- Sichtbare Erfolge erzielen – **in jedem Alter**
- Mit **85 Alltagsrezepten** und **11 Home-Workouts** für jeden Tag
- Scott Harrisons **erfolgreiches Transformations-Programm** „The Six Pack Revolution“

Sixpacks werden in der Küche gemacht

Schluss mit Kalorienzählen und Blitz-Diäten zum vermeintlich schnellen Abnehmen: Fitness- und Ernährungsexperte Scott Harrison gibt dir mit seinem **internationalen Erfolgsprogramm** „The Six Pack Revolution“ das perfekte Rüstzeug an die Hand, um in 75 Tagen deine Ess- und Fitnessgewohnheiten grundlegend zu verändern, Selbstvertrauen zu gewinnen und die beste Form deines Lebens zu erreichen!

85 ausgewogene Rezepte, die auf optimale Ernährung und Geschmack ausgerichtet sind, sowie **11 unkomplizierte Home-Workouts** für jeden Tag bilden die Basis, um dein Gewicht nachhaltig zu reduzieren und Muskeln aufzubauen. Sowohl die Rezepte als auch die Sporteinheiten lassen sich einfach an deine individuelle Ernährungsform und dein Fitness-Level anpassen.

Dein ultimativer Transformationsplan, um in 75 Tagen in Topform zu kommen.



DK Verlag (Hrsg.), Scott Harrison

Iss dich zum Sixpack!

Dein ultimativer Transformationsplan. Gut kochen & fit werden. Bereits nach 75 Tagen sichtbare Erfolge

ISBN 978-3-8310-4963-9
208 Seiten, 196 x 233 mm
Mit farbigen Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
Erscheint am 29.12.2024