



## Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger

Christa Gugler

 **Download**

 **Online Lesen**

### Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger Christa Gugler

Trainieren Sie sich die Jugend Ihres Gesichts zurück - Die besten Übungen, die im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut gehen, mit verblüffenden Ergebnissen in kürzester Zeit. Die teuerste Creme der Welt nützt nichts, wenn sich gleichzeitig die unter der Gesichtshaut liegenden Muskeln abbauen und dadurch erschlaffen. Wir verlieren mit zunehmendem Alter ca. 30 - 40% an Muskelmasse, was sich auch leider sehr stark im Gesicht durch den Verlust an Volumen bemerkbar macht. Nur aktives Muskeltraining, das heißt, die Muskulatur über das normale Leistungsniveau hinaus zu trainieren, bringt den erwünschten Lifting-Effekt und das Gesicht bekommt wieder seine jugendliche Form zurück. Das Buch wurde im deutschsprachigen Raum ein Bestseller und wurde in vier verschiedene Sprachen übersetzt. Es enthält ein tolles Trainingsprogramm mit speziellen, gezielten Übungen, die einfach und bei nur sehr geringem Zeitaufwand umzusetzen sind und dem "Abwärtstrend" - sprich Schwerkraft - erfolgreich entgegenwirkt. Vom ersten Tag an sieht und spürt man die positiven Veränderungen. Das Gesicht wirkt sofort nach dem ersten Training rosig und durchblutet. Nach ca. einer Woche beginnen sich die Konturen neu zu formen und zu festigen. Nach 4 Wochen kehren die Eigenschaften eines jugendlichen Gesichts zurück. Das Gesicht wirkt straffer - strahlender und sichtbar jünger. In diesem Buch erfahren Sie auch wertvolle Tipps, wie man mit sehr einfachen, natürlichen Mitteln Gesundheit, Schönheit und das ganze Wohlbefinden positiv beeinflussen kann.

 [Download Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolut ...pdf](#)

 [Read Online Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolut ...pdf](#)

# **Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger**

*Christa Gugler*

## **Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger**

Christa Gugler

Trainieren Sie sich die Jugend Ihres Gesichts zurück - Die besten Übungen, die im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut gehen, mit verblüffenden Ergebnissen in kürzester Zeit. Die teuerste Creme der Welt nützt nichts, wenn sich gleichzeitig die unter der Gesichtshaut liegenden Muskeln abbauen und dadurch erschlaffen. Wir verlieren mit zunehmendem Alter ca. 30 - 40% an Muskelmasse, was sich auch leider sehr stark im Gesicht durch den Verlust an Volumen bemerkbar macht. Nur aktives Muskeltraining, das heißt, die Muskulatur über das normale Leistungsniveau hinaus zu trainieren, bringt den erwünschten Lifting-Effekt und das Gesicht bekommt wieder seine jugendliche Form zurück. Das Buch wurde im deutschsprachigen Raum ein Bestseller und wurde in vier verschiedene Sprachen übersetzt. Es enthält ein tolles Trainingsprogramm mit speziellen, gezielten Übungen, die einfach und bei nur sehr geringem Zeitaufwand umzusetzen sind und dem "Abwärtstrend" - sprich Schwerkraft - erfolgreich entgegenwirkt. Vom ersten Tag an sieht und spürt man die positiven Veränderungen. Das Gesicht wirkt sofort nach dem ersten Training rosig und durchblutet. Nach ca. einer Woche beginnen sich die Konturen neu zu formen und zu festigen. Nach 4 Wochen kehren die Eigenschaften eines jugendlichen Gesichts zurück. Das Gesicht wirkt straffer - strahlender und sichtbar jünger. In diesem Buch erfahren Sie auch wertvolle Tipps, wie man mit sehr einfachen, natürlichen Mitteln Gesundheit, Schönheit und das ganze Wohlbefinden positiv beeinflussen kann.

## **Downloaden und kostenlos lesen Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger Christa Gugler**

---

112 Seiten

Kurzbeschreibung

Trainieren Sie sich die Jugend Ihres Gesichts zurück – Die besten Übungen, die im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut gehen, mit verblüffenden Ergebnissen in kürzester Zeit.

Die teuerste Creme der Welt nützt nichts, wenn sich gleichzeitig die unter der Gesichtshaut liegenden Muskeln abbauen und erschlaffen. Wir verlieren mit zunehmendem Alter ca. 30 – 40% an Muskelmasse, was sich auch leider sehr stark im Gesicht durch den Verlust an Volumen bemerkbar macht. Nur aktives Muskeltraining, das heißt, die Muskulatur über das normale Leistungsniveau hinaus zu trainieren, bringt den erwünschten Liftingeffekt und das Gesicht bekommt wieder seine jugendliche Form zurück. Das Buch enthält ein tolles Trainingsprogramm mit speziellen, gezielten Übungen, die einfach und bei nur sehr geringem Zeitaufwand umzusetzen sind und dem „Abwärtstrend“ – sprich Schwerkraft – erfolgreich entgegenwirkt. Vom ersten Tag an sieht und spürt man die positiven Veränderungen. Das Gesicht wirkt sofort nach dem ersten Training rosig und durchblutet. Nach ca. einer Woche beginnen sich die Konturen neu zu formen und zu festigen. Nach 4 Wochen kehren die Eigenschaften eines jugendlichen Gesichts zurück. Das Gesicht wirkt straffer – strahlender und sichtbar jünger. In diesem Buch erfahren Sie auch wertvolle Tipps, wie man mit sehr einfachen, natürlichen Mitteln Gesundheit, Schönheit und das ganze Wohlbefinden positiv beeinflussen kann.

Download and Read Online Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger Christa Gugler #N8G3SRAYUW5

Lesen Sie Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger von Christa Gugler für online ebook Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger von Christa Gugler 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 Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger von Christa Gugler Bücher online zu lesen. Online Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger von Christa Gugler ebook PDF herunterladen Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger von Christa Gugler Doc Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger von Christa Gugler Mobipocket Gesichtsmuskeltraining: Die natürliche Lifting-Revolution. Straffer - strahlender und sichtbar jünger von Christa Gugler EPub