



DVD



Sprache:

Deutsch

Dauer:

ca. 57 Min

Art:

Formen/Kräftigen

Warm up:

13 Min.

Beine stehend:

8 Min.

Po liegend:

11 Min.

Po/Beine/Bauch

19 Min.

Stretch:

6 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Tube

Effektivität:



Anleitung:



[hier erhältlich](#)

[hier findest du eine Filmvorschau](#)

Motivation:





Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit. Eine gesunde Ernährung kann dazu beitragen, das Risiko von Krankheiten zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Es ist wichtig, eine ausgewogene Ernährung zu wählen, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornbrot und magerem Protein ist. Vermeiden Sie fettige, zuckerhaltige und verarbeitete Lebensmittel. Trinken Sie ausreichend Wasser und vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum. Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise.