



Waschbrett statt Waschbär – wer hegt ihn nicht, den Wunsch nach einem straffen, wohldefinierten Bauch? Mit diesem Buch aus der Feder des Fitness-Profis Christoph Delp kann sich jeder diesen Traum erfüllen.

Und ihn erhalten, denn in diesem Buch geht es nicht nur um die neidischen Blicke im Freibad, sondern um nachhaltiges, effektives Training. Für das »Sixpack« müssen Sie sowohl Muskeln auf-

bauen als auch Körperfett reduzieren. Deshalb finden Sie hier nicht nur die besten Übungen für alle Teile der Bauchmuskulatur, sondern auch ein erprobtes Ganzkörperprogramm einschließlich Ernährungsrichtlinien, mit dem Sie in sechs Wochen deutlich sichtbare Erfolge haben werden. So erreichen Sie nicht nur Ihren Wunschbauch, sondern werden sich insgesamt besser und wohler in Ihrer Haut fühlen.



ISBN 3-613-50501-0
ISBN 978-3-613-50501-8

