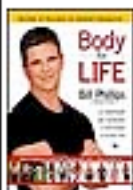


TESTATA	DATA USCITA	SOGGETTO	LETTORI	FONTE	INDICE PAG.
www.nonsolofitness.it	9 lug 2007	Body for life			0,0 1

#### LIBRO DEL MESE

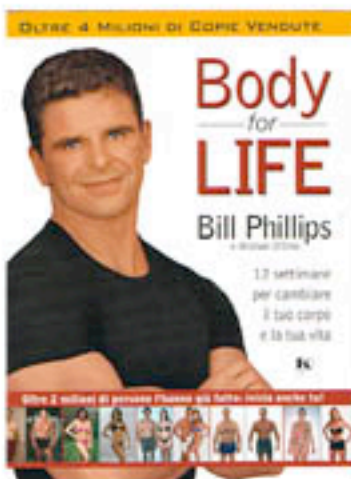


Il libro consigliato questo mese è: [Body For Life](#). Bill Phillips descrive e accompagna col suo libro, in un percorso di 12 settimane entro le quali sarà possibile cambiare il proprio corpo ed aspetto fisico, riducendo il grasso e migliorando il tono muscolare. Leggi la [recensione completa](#). Vedi anche le [recensioni dei mesi precedenti](#).

TESTATA	DATA USCITA	SOGGETTO	LETTORI	FONTE	INDICE PAG.
www.nonsolofitness.it	9 lug 2007	Body for life			0,0 1

## indice libri e video recensiti: **Body For Life**

In questa pagina è possibile visualizzare un elenco dei libri e dei video recensiti negli scorsi mesi, leggere la recensione completa ed avere informazioni sulle modalità di acquisto e reperimento del materiale. Consulta anche la **libreria del fitness!**



**Body For Life.** Bill Phillips descrive e accompagna col suo libro, in un percorso di 12 settimane entro le quali sarà possibile cambiare il proprio corpo ed aspetto fisico, riducendo il grasso corporeo ed incrementando il tono muscolare.

Il volume "body for life" e l'omonimo programma, vantano ormai migliaia di casi di successo in tutto il mondo, alcuni dei quali riportati nel libro.

L'autore, seguendo le regole descritte, promette un corpo nuovo, più sano, con maggior vigore ed energia senza stravolgere la normale vita di ogni giorno.

206 pagine riccamente illustrate con programmi, descrizione degli esercizi, risposte alle domande più frequenti, e molto ancora.

**acquista questo libro.**