



Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke

Sylvester Stallone

Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke Sylvester Stallone



[**Download Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm ...pdf**](#)



[**Online lesen Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogra ...pdf**](#)

Downloaden und kostenlos lesen Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke Sylvester Stallone

192 Seiten

textico.de

Sylvester Stallone hat im Film wie im richtigen Leben den amerikanischen Traum gelebt: vom Underdog zum Filmstar, Held und Sexsymbol, sportlicher Übermensch und Kampfmaschine - kaum jemand hat das männliche Vorbild einer Generation an Rockys und Rambos so gelebt und gespielt wie er mit seinen Rollen selbst. Doch was war sein Geheimnis, wie hat er sich zum Muskel-Adonis und Star hochgearbeitet? Mit *Lebe deinen Traum* gibt er nicht nur Einblicke in seine private Entwicklung, die ihn zu dem gemacht hat, was er heute ist, sondern er liefert auch die Blaupausen aus Übungen und Trainingsprogrammen für Männer und Frauen, mit denen er mit seinen definierten Muskeln zum Vorbild vieler Fitness-Anhänger wurde. Wie in Rockys Leben, so ist auch Stallones Leben eng an den Sport und klare Worte geknüpft: "Diäten funktionieren nicht", "Was würde Herkules tun", "Fordern sie das Leben heraus" sind die Überschriften seiner Kapitel. Überschriften wie Herausforderungen, von denen es in Stallones Leben viel gab. Und so ist *Lebe deinen Traum* auch für die Leser eine Herausforderung: hier sind die Werkzeuge aus Übungen und Anleitungen, um im Geist und Körper stark zu werden. Gib nicht auf. Gib nie auf. Ein Leben, eine Botschaft!

--Wolfgang Treß/textico.de Pressestimmen

Mit seiner Rolle als Box-Underdog wurde er auf einen Schlag berühmt. (...) Nun gibt Sylvester Sly Stallone (61) Einblicke in seine Karriere und zeigt mit seinem Workout- und Fitnessprogramm, dass man kein erfülltes Leben führen kann, ohne seinen Körper regelmäßig zu fordern . (Fit for Fun)

Der Action Star liefert in diesem Buch Einblicke in sein Leben, mit Höhen und Tiefen seiner Karriere und liefert aufbauend auf eigenen Trainingserfahrungen ein komplettes Fitnessprogramm. (Gesundheit)

Sylvester Stallone zeigt, wie man fit und gesund bleibt. (Berliner Zeitung) Kurzbeschreibung
Seine Rolle als Rocky machte ihn zu einem der populärsten Schauspieler weltweit. Mit Rambo knüpfte er nahtlos an den Erfolg von Rocky an und wurde als Actionstar noch beliebter. Und selbst mit über 60 Jahren schafft er es immer noch mühelos, seine Kritiker zu überzeugen. Mit seinem Buch gibt Sylvester Stallone Einblicke in sein Leben, in die vielen Höhen, aber auch Tiefen seiner Karriere und beschreibt die kräftezehrenden Trainingseinheiten für diverse Filmrollen. Gleichzeitig bietet er, basierend auf eigenen Trainingserfahrungen, ein komplettes Fitnessprogramm mit klassischen und fortgeschrittenen Übungen, anschaulichen Trainingsfotos und einem ausgewogenen Ernährungsplan. Unter seiner Anleitung wird es leicht, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um - inspiriert durch Rocky - die eigenen Träume zu leben.

Download and Read Online Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke Sylvester Stallone #XV2YIEKU7NL

Lesen Sie Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke von Sylvester Stallone für online ebookLebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke von Sylvester Stallone 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 Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke von Sylvester Stallone Bücher online zu lesen. Online Lebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke von Sylvester Stallone ebook PDF herunterladenLebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke von Sylvester Stallone DocLebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke von Sylvester Stallone MobipocketLebe deinen Traum: Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke von Sylvester Stallone EPub