



verbranding | vorm | stretch

De meeste programma's om af te vallen zijn gericht op een extern doel: een bepaalde kledingmaat kunnen aantrekken, een magisch getal op de weegschaal halen of een vastgesteld aantal calorieën eten. Slank met BalanceBall werkt als geen enkel ander plan dat je ooit eerder probeerde en, belangrijker, het zorgt ervoor dat het overtollige gewicht voorgoed verdwijnt. Dit programma is gericht op wat binnenin het lichaam uit balans is. Deze workout draait om fitness en voedsel die een nieuwe balans teweegbrengen in de vetverbranding van je lichaam, waardoor je zelfbeeld van binnenuit wordt verbeterd terwijl je lichaam van vorm verandert en een krachtige en vitale uitstraling krijgt.

DVD bevat:

- Warming-up & Stretch van de spieren ter voorbereiding op de workout
 - Core Power Workout voor de versterking van de lichaamskern ('powerhouse'); buik-, rug- en bilspieren.
 - Upper Body Workout voor de versterking van de rug en de armen
 - De unieke Workout Feature stelt je in staat de workouts aan te passen aan jouw wensen
- INCLUSIEF BONUS GIDS: Eten om vet te verbranden**

Over Suzanne Deason

Gecertificeerd Pilates, yoga en fitness instructrice Suzanne Deason heeft meer dan twintig succesvolle afslankprogramma's ontwikkeld, waaronder Gaiam's Slank met Yoga en Pilates, dat bekroond werd met diverse prijzen.

Slank met Balanceball is de ideale opvolger van Balanceball voor Beginners.

Dit workout programma brengt het lichaam weer totaal in balans en houdt het lichaam ook in balans!

Totale speeltijd:
DVD 55 minuten