

ΛΕΠΤΟΙ ΣΕ 15 ΛΕΠΤΑ

№ 1 BESTSELLER
ΒΙΒΛΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ!

15λεπτες
συνταγές
και ασκήσεις
για γρήγορο
και υγιεινό
αδυνάτισμα

JOE WICKS



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: LEAN IN 15
Από τις Εκδόσεις Bluebird, Λονδίνο 2015
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Λεπτοί σε 15 λεπτά**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Joe Wicks
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Καψάλης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Γιαννούσης
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Joe Wicks, 2015
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2017

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2017, 3.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2107-0
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2108-7

© Φωτογραφιών σελ. 8, 33, 119, 189 © Maja Smend

© Φωτογραφιών κεφ. 6 και σελ. 14-15, 26-27, 34-35, 104-105,
170-171, 196-197, 208-209, 216, 225 © Glen Burrows

Θερμές ευχαριστίες στους “My Lean Winners” και “Lean in 15 Heroes”
για την ευγενική παραχώρηση των φωτογραφιών στις σελ. 211-215, 220-221 και 226-227.

***Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο
αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.***

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr

ΛΕΠΤΟΙ
ΣΕ
15
ΛΕΠΤΑ

JOE
WICKS





ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ



Όταν δημοσίευσα το πρώτο μου βίντεο της σειράς #Leanin15 στο Instagram, στις αρχές του 2014, δεν μπορούσα να φανταστώ ότι θα με οδηγούσε να γράψω αυτό το βιβλίο. Όλο αυτό άρχισε ως μία προσπάθεια να περνάω καλά μέσα στην κουζίνα μου και συγχρόνως να μοιράζομαι απλές συνταγές που βοηθούν στο αδυνάτισμα.

Όλα τα γεύματα ήταν έτοιμα μέσα σε 15 λεπτά και τα βίντεο είχαν διάρκεια μόλις 15 δευτερόλεπτα... Έτσι προέκυψε και το hashtag #Leanin15. Στην αρχή κανείς δεν παρακολουθούσε τα βίντεο που ανέβαζα και οι γείτονές μου νόμιζαν πως είχα τρελαθεί. Συχνά με άκουγαν να τραγουδάω ή να φωνάζω: «Αυτά είναι! Λεπτοί στο Λεπτό» και «Οοο, δέντρα-νάνοι» (παρεμπιπτόντως, έτσι λέω εγώ τα μπρόκολα).

«Έβλεπα
κάθε γεύμα
ως ευκαιρία
να μοιραστώ
μια νέα συνταγή»

Κάποιοι φίλοι μου νόμιζαν πως έκανα βλακειές και με συμβούλευαν να ασχοληθώ ξανά με τους πελάτες μου, είτε ως personal trainer είτε σε επίπεδο ομάδας – εξάλλου, αυτό έκανα τα τελευταία πέντε χρόνια και ήμουν πραγματικά ευτυχημένος. Εγώ, όμως, διασκέδαζα με όλο αυτό, οπότε συνέχισα ακάθεκτος, δημοσιεύοντας σε πολλές περιπτώσεις ακόμη και τρία βίντεο την ίδια μέρα. Χρειαζόμουν πολύ χρόνο και πολλή ενέργεια για να σταματώ κάθε φορά και να καταγράψω όλα όσα μαγειρεύα, όμως έβλεπα κάθε γεύμα ως μία ευκαιρία να μοιραστώ μια νέα συνταγή και αυτό αποτέλεσε το ιδανικό κίνητρο να επιμείνω στην προσπάθεια.

Προς μεγάλη μου έκπληξη, μέσα σε λίγους μήνες εκατοντάδες

χιλιάδες άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο ακολουθούσαν τις προτάσεις μου, ετοίμαζαν τις συνταγές μου στα σπίτια τους και τις μοιράζονταν στο διαδίκτυο. Νομίζω ότι η ταχύτητα και η απλότητα των γευμάτων μου, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι για μένα όλο αυτό ήταν διασκέδαση, ενέπνευσαν πολλούς ανθρώπους να ακολουθήσουν τη συγκεκριμένη μέθοδο.

Είμαι ολότελα αυτοδίδακτος σε ό,τι έχει να κάνει με τη μαγειρική, οπότε φροντίζω να μην περιπλέκω υπερβολικά τα πράγματα. Χρησιμοποιώ τροφές τις οποίες όλοι μπορούν να βρουν στο σούπερ μάρκετ της γειτονιάς τους και αυτό καθιστά το *Λεπτοί σε 15'* προσιτό σε όλους και ιδανικό για πολυάσχολους ανθρώπους.

Η προσέγγισή μου έχει να κάνει με μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής, όχι με την επιβολή ενός αυστηρού πλαισίου. Συχνά δημοσιεύω φωτογραφίες μου την ώρα που τρώω σε εστιατόρια και απολαμβάνω κάποια λικουδιά. Η αλήθεια είναι πως μου αρέσει πολύ το φοντάν σοκολάτας – ένοχος, κύριε δικαστά!

Νομίζω ότι οι άνθρωποι ανταποκρίνονται θετικά σε όσα κάνω επειδή ούτε αλάνθαστα τρώω συνέχεια ούτε προσπαθώ να περάσω μια τέτοια εικόνα. Για την ακρίβεια, οι διατροφικές συνήθειές μου παλαιότερα ήταν προς αποφυγήν. Ανέκαθεν γυμναζόμουν εντατικά, όμως δεν έδινα πραγματική σημασία στη διατροφή μου. Όπως οι περισσότεροι πολυάσχολοι άνθρωποι, τεμπέλιαζα, όταν έφτανε η ώρα του μαγειρέματος, και χρησιμοποιούσα την έλλειψη χρόνου ως δικαιολογία. Συχνά έτρωγα δημητριακά, πρόχειρα σάντουιτς και έτοιμα γεύματα. Το αποτέλεσμα ήταν να αισθάνομαι κουρασμένος, όμως απλά το αποδεχόμουν σαν κάτι φυσιολογικό. Έπινα αναψυκτικά και τσιμπολογούσα καμιά σοκολάτα στα διαλείμματα ανάμεσα στα μαθήματα με πελάτες μου. Στο διάστημα αυτό το σώμα μου δεν άλλαζε και πολύ και δεν μπορούσα να αδυνατίσω όπως έπρεπε. Τελικά, συνειδητοποίησα πως, όσο εντατικά κι αν γυμναζόμουν, ήταν αδύνατον να αντισταθμίσω τις επιπτώσεις της λανθασμένης διατροφής.

Όταν άρχισα να ασχολούμαι συστηματικά με το ζήτημα της διατροφής, μετά το πανεπιστήμιο, κατάλαβα πόσο σημαντική είναι η σωστή τροφή τόσο για την ενέργειά μου όσο και για να πετύχω αλλαγές στο σώμα μου. Όσο περισσότερο το συνειδητοποιούσα τόσο πιο θεαματική άρχιζε να είναι η μεταμόρφωση του σώματός μου. Με αυτές τις νέες γνώσεις και την αντίστοιχη κατανόηση της διατροφής μπόρεσα να χάσω βάρος και να παραμείνω στα κιλά μου. Τότε ήταν που άρχισα να εφαρμόζω τις γνώσεις αυτές στους πελάτες μου· ήταν εκπληκτικό πόσο γρήγορα ανταποκρίνονταν τα σώματά τους. Καθώς βοηθούσα τους πελάτες μου να πετύχουν θεαματικά αποτελέσματα σε

«Η προσέγγισή μου έχει να κάνει με μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής, όχι με την επιβολή ενός αυστηρού πλαισίου»

σύντομο χρονικό διάστημα, το ωράριό μου ως γυμναστής περιορίστηκε. Όμως, παρότι «έτρεχα» δύο δημοφιλή ομαδικά προγράμματα, δεν μπορούσα να αναλάβω περισσότερους από περίπου 100 ανθρώπους κάθε εβδομάδα. Αυτό, όμως, δε μου αρκούσε. Ήθελα να βοηθήσω περισσότερους ανθρώπους να πετύχουν τους στόχους τους, οπότε άρχισα να χρησιμοποιώ πιο εντατικά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μέσα από το twitter, το facebook, το YouTube και το Instagram μπόρεσα να απευθυνθώ σε χιλιάδες ανθρώπους ταυτόχρονα, με το υλικό που διέθετα στο διαδίκτυο: βίντεο με συνταγές και προγράμματα άσκησης. Καθώς ο αριθμός των ανθρώπων που με ακολουθούσε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αυξανόταν, άρχισα να συνειδητοποιώ πόσο πραγματικά σοκαριστική είναι η βιομηχανία της δίαιτας. Καθημερινά λάμβανα μηνύματα από ανθρώπους που ακολουθούσαν διάφορες καταθλιπτικές δίαιτες λίγων θερμίδων· πολύ σύντομα κατάλαβα πόσες λανθασμένες πληροφορίες λάμβαναν, αλλά και πόσο αποφασισμένοι ήταν να φτάσουν στα άκρα προκειμένου να χάσουν βάρος. Τα προγράμματα που περιελάμβαναν δίωρη καθημερινή γυμναστική και κατανάλωση ελάχιστων θερμίδων (λιγότερες από 1.000 ημερησίως) ήταν τα πιο συνήθη. Με στενοχωρούσε να σκέφτομαι ότι υπήρχαν άνθρωποι που ζούσαν έτσι, παλεύοντας διαρκώς να βρουν έναν γρήγορο τρόπο να χάσουν βάρος, χωρίς όμως ποτέ να πιάνουν πραγματικά το αποτέλεσμα που επιθυμούσαν. Απογοητευμένοι άνθρωποι, που κατέληγαν δέσμιοι σε δίαιτες οι οποίες σε καμιά περίπτωση δε θα μπορούσαν να τους προσφέρουν το λεπτό σώμα που επιθυμούσαν. Θεωρώ ότι αυτές οι αυστηρές δίαιτες είναι η αιτία της εμφάνισης πολλών διατροφικών και ψυχολογικών διαταραχών που παρατηρούμε στην εποχή μας. Οι άνθρωποι έχουν πειστεί ότι ο μόνος τρόπος για να χάσουν λίπος είναι να περιορίσουν δραστικά τις θερμίδες που προσλαμβάνουν, ώστε να προκληθεί ένα τεράστιο ενεργειακό έλλειμμα. Αυτό όμως οδηγεί απλά σε ανούσιες δίαιτες και φτιάχνει ανθρώπους που παλεύουν με το σωματικό βάρος τους επί χρόνια χωρίς αποτέλεσμα. Αυτός ούτε υγιεινός τρόπος ζωής είναι ούτε πρέπει να γίνεται αποδεκτός.

Μια μέρα που βγήκα για τρέξιμο, αποφάσισα να κάνω κάτι γι' αυτό. Στόχος μου ήταν να δημιουργήσω ένα διαδικτυακό πρόγραμμα διατροφής και γυμναστικής, ώστε να δώσω στον κόσμο σωστές πληροφορίες και να τον γλιτώσω από αυτές τις ανθυγιεινές και άκρως επιζήμιες δίαιτες. Σκοπός μου ήταν να δημιουργήσω ένα πρακτικά εφαρμόσιμο πρόγραμμα με γευστικά γεύματα, τα οποία θα επέτρεπαν στους ανθρώπους να τρώνε περισσότερο, να γυμνάζονται πιο αποτελεσματικά (και για πολύ λιγότερη ώρα!) και να καίνε λίπος.

Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ενεργειακές ανάγκες. Τα προγράμματα γευμάτων που προτείνω είναι μοναδικά· προτείνω

«ΣΚΟΠΟΣ
ΜΟΥ ΗΤΑΝ ΝΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΩ
ΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ
ΕΦΑΡΜΟΣΙΜΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ»

προγράμματα γευμάτων που προσφέρουν επιλογές και ευελιξία, ώστε όσοι τα ακολουθούν να βλέπουν αποτελέσματα και να μένουν πιστοί σε αυτά. Έπειτα από μήνες σχεδιασμού, γεννήθηκε το πρόγραμμα των 90 Ημερών. Αξιοποίησα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να το προωθήσω, και άρχισα να δημοσιεύω φωτογραφίες που αποτύπωναν τη μεταμόρφωση από το «πριν» στο «μετά» μαζί με γραπτές μαρτυρίες. Στην αρχή δε συνειδητοποίησα τι ήταν αυτό που δημιούργησα, ενώ ακόμη και τώρα δυσκολεύομαι να πιστέψω την επιτυχία που γνώρισε. Όμως μέσα από τη δημιουργία μίας διαδικτυακής κοινότητας έφερα ασυναίσθητα σε επαφή χιλιάδες



άνθρώπους που έκαναν καθημερινά την ίδια διαδρομή, το ίδιο ταξίδι. Καθώς όλο και περισσότεροι πελάτες εγγράφονταν διαδικτυακά, χρειάστηκε να σταματήσω τα ομαδικά προγράμματα γυμναστικής και στην πορεία μετέφερα όλους τους πελάτες που είχα ως γυμναστής σε έναν φίλο. Πλέον, η επαγγελματική δραστηριότητά μου ήταν πλήρως διαδικτυακή και επεκτεινόταν σε ολόκληρο τον κόσμο.

Στην αρχή εγγράφονταν κυρίως άτομα από το Ηνωμένο Βασίλειο, όμως στην πορεία άρχισαν να συμμετέχουν άνθρωποι από ολόκληρο τον κόσμο. Το σύστημα Λεπτοί σε 15' άρχισε να γίνεται γνωστό σε τόπους μακρινούς, όπως η Αυστραλία, η Σουηδία, η Σιγκαπούρη και το Ντουμπάι, ενώ εγγράφονταν όλο και περισσότεροι άνθρωποι στο πρόγραμμα των 90 Ημερών. Στο ξεκίνημα απαντούσα απλά σε μερικά e-mails και έστελνα κάποια προγράμματα κάθε βδομάδα, όμως, προτού το καταλάβω καλά καλά, είχα χιλιάδες νέες εγγραφές κάθε μήνα και μια ολόκληρη ομάδα υποστήριξης, ώστε να βοηθά τους πελάτες μας και να τους κατευθύνει στη διαδρομή τους.



« Πλέον αποστολή μου είναι να βοηθήσω ακόμη περισσότερους ανθρώπους »

Τώρα πια λατρεύω πραγματικά αυτό που κάνω και, παρότι δεν έχω τη χαρά να γνωρίζω από κοντά τους πελάτες μου, αισθάνομαι πραγματικά περήφανος για όλους τους και εμπνέομαι καθημερινά από αυτούς. Προσφέροντας πληροφορίες και γνώσεις για τη διατροφή, κατάφερα να τους δώσω τη δυνατότητα να πάρουν την κατάσταση στα χέρια τους και να πετύχουν τους στόχους τους με υγιεινό και ευχάριστο τρόπο.

Πλέον αποστολή μου είναι να βοηθήσω ακόμη περισσότερους ανθρώπους. Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι η διαδικτυακή επιχείρησή μου δεν προέκυψε από τη μια μέρα στην άλλη· αντίθετα, αναπύχθηκε με μέθοδο και ήταν αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς και μόνο. Απαιτείται μεγάλη εμπιστοσύνη προκειμένου να αποδεχτεί κάποιος ένα πρόγραμμα χωρίς καν να σε έχει συναντήσει, κι εγώ έχπια αυτή την εμπιστοσύνη μέσα από εκατοντάδες ώρες αλληλεπίδρασης, βίντεο και μηνυμάτων. Ακόμη και όταν κανείς δε με άκουγε, εγώ επέμενα να μοιράζομαι και να προσφέρω· τελικά, οι άνθρωποι άρχισαν να με εμπιστεύονται.

Αυτά, λοιπόν, ήταν λίγα λόγια για μένα και για την πορεία μου ως τώρα. Είμαι ενθουσιασμένος που έχω τη δυνατότητα να μοιραστώ τις γνώσεις και τις συνταγές μου μαζί σας. Ελπίζω να απολαύσετε το βιβλίο και να εμπνευστείτε να μαγειρέψετε, να το χαρείτε και να αποκτήσετε το σώμα που πάντοτε επιθυμούσατε.

Joe Wicks



SMOOTHIE ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ & ΜΑΝΓΚΟ



1
ΜΕΡΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

125 γρ. μάνγκο
2 κ.γ. βούτυρο αμυγδάλου
ή βούτυρο κάσιους
Λίγα παγάκια
Μια κούφτα μύρτιλλα
2 κ.σ. πλήρες γιαούρτι
1 κουταλιά (30 γρ.) σκόνη
πρωτεΐνης με γεύση βανίλια
ή φράουλα
100 ml γάλα αμυγδάλου

Αυτό το φρουτένιο ρόφημα είναι ιδανικό για ένα γρήγορο πρόγευμα της τελευταίας στιγμής. Καθώς περιέχει καλά λιπαρά και μια κουταλιά σκόνη πρωτεΐνης, είναι πολύ πιο ωφέλιμο για το σώμα σας απ' ό,τι ένα μπολ με οποιαδήποτε συσκευασμένα δημητριακά. Πάντως, προσπαθήστε να μην αποκτήσετε τη συνήθεια να πίνετε smoothies καθημερινά. Όπως λέω πάντοτε, το αληθινό φαγητό είναι χίλιες φορές καλύτερο απ' ό,τι οι σκόνες.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Τοποθετήστε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και χτυπήστε τα μέχρι να ενοποιηθούν.

★ ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Προσοχή! Με μέτρο οι ξηροί καρποί. Παρότι αποτελούν σπουδαία πηγή πρωτεΐνης, φυτικών ινών και απαραίτητων λιπαρών, οι ξηροί καρποί περιέχουν και άφθονες θερμίδες. Είναι πολύ εύκολο να ανοίξεις ένα πακέτο των 200 γραμμαρίων και να το φας ολόκληρο χωρίς να νιώσεις ότι κόρτασες. Όμως να θυμάστε ότι κάθε γραμμάριο λιπαρών περιέχει 9 kcal, επομένως, αν το παρακάνετε με τους ξηρούς καρπούς, δε θα βοηθήσετε την προσπάθεια να χάσετε λίπος. Προτείνω μια μερίδα των 25-30 γρ. ως σνακ. Επίσης, προσπαθήστε να καταναλώνετε ποικιλία ξηρών καρπών, καθώς περιέχουν διαφορετικές βιταμίνες. Τα αμύγδαλα, τα καρύδια και τα κάσιους είναι αυτά που προτιμώ.



SMOOTHIE ΚΑΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ



ΥΛΙΚΑ

Χυμός 2 μοσκολέμων
200 ml γάλα αμυγδάλου
Μια κούφτα βατόμουρα
Μια κούφτα μύρτιλλα
½ αβοκάντο, κοντροκομμένο
3 κ.σ. πλήρες γιαούρτι
1 κ.γ. μέλι

Ακόμη ένα γευστικό smoothie με μειωμένους υδατάνθρακες, το οποίο μπορείτε να φτιάξετε και να απολαύσετε γρήγορα. Το γάλα αμυγδάλου και το αβοκάντο σας προσφέρουν καλά λιπαρά για καύσιμο, όμως μπορείτε άνετα να προσθέσετε μια κουταλιά από την αγαπημένη σας πρωτεΐνη για έξτρα τόνωση. Φροντίστε να χρησιμοποιήσετε ένα μαλακό, ώριμο αβοκάντο σε αυτή τη συνταγή.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Ρίξτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπήστε αλύππτα μέχρι να ενοποιηθούν.

★ ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Για μένα το αβοκάντο είναι ένας διατροφικός ήρωας, καθώς προσφέρει πάμπολλα οφέλη στην υγεία μας. Είναι σπουδαία πηγή μονοακόρεστου ολεϊκού οξέος, το οποίο, σύμφωνα με έρευνες, μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης (LDL) και ταυτόχρονα αυξάνει τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης (HDL). Με άλλα λόγια, το συγκεκριμένο συστατικό κάνει καλό στην καρδιά σας.



Φάτε περισσότερο, γυμναστείτε λιγότερο και αδυνατίστε!

Μάθετε πώς να κάψετε το λίπος από το σώμα σας και να αποκτήσετε τη λεπτή σιλουέτα που πάντα ονειρευόσασταν, με καλύτερη διατροφή και λιγότερη γυμναστική. Συνδυάζοντας 100 πεντανόστιμες συνταγές και Υψηλής Έντασης Διαλειμματική Προπόνηση (HIIT – High Intensity Interval Training), η αποδεδειγμένα αποτελεσματική μέθοδος του γυμναστή-φαινόμενο Joe Wicks υπόσχεται να μεταμορφώσει το σώμα σας εύκολα και γρήγορα.

Οι 100 συνταγές που έχει συγκεντρώσει για εσάς ο Joe είναι θρεπτικές, νόστιμες, εύκολες και, το κυριότερο, έτοιμες σε μόλις 15 λεπτά. Στη συνέχεια, ο χαρισματικός Body Coach εξηγεί τις ασκήσεις γυμναστικής που προτείνει, αλλά και πώς μπορείτε να τις εντάξετε σε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα προπόνησης και διατροφής, ώστε να αυξήσετε την ενέργειά σας και να ενεργοποιήσετε τον μεταβολισμό σας και την καύση του λίπους.

Το βιβλίο αυτό δε σας προτείνει απλώς μια διατροφή, αλλά έναν τρόπο ζωής, που θα αλλάξει ριζικά το σώμα σας και την εικόνα που έχετε γι' αυτό. Με τη βοήθεια του Joe και του ΛΕΠΤΟΙ ΣΕ 15 ΛΕΠΤΑ θα ανακαλύψετε πώς μπορείτε να διατηρήσετε υγιείς, δυνατούς και λεπτούς για πάντα.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
www.psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΣ: 19773

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η