

SHAPE

BETTER BODY GUIDE

ΟΙ ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ
ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

NO MEAT CHALLENGE

ΕΝΑΣ ΜΗΝΑΣ
ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ, ΦΟΥΛ
ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΕΪΝΗ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΡΙΝΑΚΟΥ

Η ΚΟΡΥΦΑΙΑ
ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΣΤΙΒΟΥ
ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ
ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΗΣ
ΚΑΙ ΜΙΛΑ ΓΙΑ
ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ
ΤΗΣ PHARMASEPT
ΣΕ ΚΑΘΕ ΒΗΜΑ
ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΤΗΣ

INSPIRATION