

Download Bikini Body Trainig Guide Kayla Itsines

Get started with the Bikini Body Guide (BBG) or Kayla Itsines meal plan! Do BBG workouts at home or in the gym with Kayla's ebooks! About Kayla Itsines. I'm Kayla Itsines, co-creator of the Bikini Body Guides (BBG). I've been a personal trainer since 2008 and in that time I've educated and encouraged millions of women to improve their health and fitness. Das finde ich gut: Der Bikini Body (Training) Guide kostet ca. 40 €. Für dieses Geld bekommt man aber auch einiges geboten. Der Plan enthält nun, nach dem ersten Update, knapp 190 Seiten. Meine Erfahrungen mit dem Bikini Body Guide von Kayla Itsines Mir hat an diesem Guide extrem gut gefallen, dass die Workouts sehr fordernd sind. Du springst und hüpfst und quälst Dich durch diese 30 Minuten.