

Primal Blueprint



[Mark Sisson](#)

Primal Blueprint - Mark Sisson ke stažení
PDF Hlad, hodiny ve fitness, život plný
omezení. Zhubnu. Zbavím se vysokého tlaku.
Získám fyzičku. Jenže - stane se něco jiného.

Hladu se tělo brání ještě usilovnějším
ukládáním tukových polštářů, nadměrná zátěž
poškozuje klouby. Čím více jste unaveni, tím
rychleji se ztrácí motivace. Uvolněte se,
přehod'te výhybku v hlavě a

