

Fitn**ess** outdoor&

TÜRKİYE

ARALIK 2020 SAYI: 24 / 18 TL



2021'de
YILDIZLAR
NE SÖYLÜYOR?..

AYSEGÜL
DEMİRSOY:
DENĞİNİ
DEĞİL ÖNCE
DENGENİ BU!

7
ADIM İLE
ZOR
KOŞULLAR
ALTINDA
KENDİNE GEL!

ESRA MEY ÖNER:
YOGA VE
5 ELEMENT

EVDE
DONDURMA
YAPMAK!..

SQUATGIRL
DORİS
HOFER
ORTA YAŞTA
FİT VE
SEKSİ OL!..

ORÇUN
CİMCOZ
YAZDI:
KAS KORKUSU
VE KADINLARIN
BİLMESİ
GEREKENLER

DOĞADA
EGZERSİZ,
SAĞLIKLI
BESLENME
VE GIDA
İSRAFI

BETELLA'DAN
YENİ YIL
TARİFLERİ!

