Krafttraining im Fitnesstudio & Gesundes Rezept

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **Standard**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf den Button unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Inhalt entsperren
Weitere Informationen

Neuer Gym Vlog ð??ªð?•¼

Heute ist einer von den Tagen, an denen es im Training einfach schwerer fÃ¤llt und die Kraft nicht ganz da ist. Trotzdem wird durchgezogen und ich nehme euch mit durch die Session ð??ª

AuÃ?erdem zeige ich euch ein schnelles, simples Fitness-Gericht fÃ¼r den Alltag und gebe euch am Ende noch einen kleinen Sneak Peek in unser neues Studio ð???

Rezept:
Blumenkohl
2 Packungen Udon Nudeln
Roastbeef 200-300g je nach belieben
Paprika
Salz
Pfeffer
Eine Hand voll Bohnen / Zuckerschoten
Koriander
1 Peperoni
2EL GerÃ¶stetes SesamÃ¶l
2EL usternsoÃ?e
2EL SojasoÃ?e