

La dieta del tutú: Guía esencial de 4 semanas para un cuerpo de bailarina



LA DIETA DEL TUTÚ

GUÍA ESENCIAL DE 4 SEMANAS PARA UN
CUERPO DE BAILARINA

Victoria Orozco

Fecha de publicación: 23 agosto, 2018

Autor: Victoria Orozco

Longitud de impresión: 73

Idioma: Español

PDF

Pasos dóciles y sin esfuerzo, cuerpos etéreos y livianos, arte y belleza en acción... Detrás de ello están la pasión y la disciplina de los bailarines, cuyo estilo de vida incluye un entrenamiento exhaustivo y una adecuada nutrición. El equilibrio de los bailarines no sólo está en sus movimientos, sino también en su alimentación.

Es una alimentación enfocada en mantener la energía y la vitalidad, incentivar la recuperación muscular y combatir la formación de radicales libres, evitando al máximo los extremismos pues, para nadie es un secreto, que en un mundo donde la estética juega un papel preponderante, las personas son más susceptibles a tomar decisiones erróneas con respecto a su salud y su organismo.

¿Y qué pasa si no bailas pero de todas formas quieres conseguir tu peso ideal? También te doy la bienvenida, desde luego. Este plan está basado en una alimentación limpia y natural que te ayudará a alcanzar tus objetivos. Además te doy consejos generales bastante útiles y resumo lo esencial que necesitas saber para tener un organismo vital y sano.

<https://k2s.cc/file/294d057b9c88f/P8Em5a2T3.pdf.rar>