

Cuídate con Dakidissa

Cuídate con
DAKIDISSA
CONSIGUE EL CUERPO QUE QUIERES



m̄

Fecha de publicación: 12 noviembre, 2015

Editor: Ediciones Martínez Roca

Autor: Dakidissa

Longitud de impresión: 228

Idioma: Español

PDF

Aquí tienes las bases para construirte una vida lo más sana y activa posible y así conseguir cambios en tu cuerpo y mantenerlos para siempre: qué rutinas practicar en función de tu tipo de cuerpo, de tu nivel físico y de los objetivos de fitness que te plantees; cómo mejorar tu rostro mediante la gimnasia facial y cómo motivarte para perseverar en tu entrenamiento con el ánimo siempre bien alto. Encontrarás, además, las indicaciones más prácticas para llevar una alimentación equilibrada y adelgazar sin dietas y comiendo sano, evitar la flacidez y conseguir resultados lo más rápido posible. Descubrirás también batidos e infusiones saludables que te ayudarán a mejorar tu forma física, reduciendo la retención de líquidos y facilitando la eliminación de grasas y toxinas.

<http://yep.pm/O4J1vo6d5/Wirh2IF6y.pdf.rar>