

## Entrenador Personal: Silueta, Resistencia y Energía (Salud y Bienestar)



Editor: Libsa  
Autor: Andy Wadsworth  
Longitud de impresión: 256  
Idioma: Español  
PDF

Hacer deporte sin seguir la dictadura de los horarios establecidos en un gimnasio y sin desembolsar dinero, pero recibiendo todos los beneficios físicos y psicológicos es posible con este libro que detalla de forma gráfica todos los ejercicios que se necesitan para

conseguir determinados resultados: entrenamientos cardiovasculares, de resistencia, flexibilidad o estabilidad, así como nociones nutricionales, cómo tratar las lesiones y aprender a establecer entrenamientos para destacar en un deporte determinado o según la edad y complejidad física.

<http://yep.pm/8FI3NhFd5/cE9AMBxCs.pdf.rar>