

FITNESS Nuevo estilo De vida Consejos



Fecha de publicación: 28 noviembre, 2016

Editor: Lucas Graham

Autor: Lucas Graham

Longitud de impresión: 91

Idioma: Español

PDF

El fitness esta de moda, nuevo estilo de vida, cuando eramos mas pequeños se denominaba Gimnasia. Ahora aparecen de la nada especialidades como el Crossfit, Boot camp, Yoga, Pilates, Spinning, Zumba y decenas de especialidades mas.

Aqui vengo a darte algunos consejos.

La importancia de no excederse en el tiempo de entreno

¿Cómo evitar los calambres?

7 Beneficios del Yoga

Razones Por Las Que El Spinning Es Saludable

Hacer deporte para adelgazar
Hidratarse bien para prevenir el dolor muscular
Los suplementos no son malos
Combate el colesterol con el ejercicio físico

Unos consejitos que espero puedas aplicar.

<https://k2s.cc/file/5b35e906e6cc3/iSTjWiG6Q.pdf.rar>