

Fitness: primeros pasos



# **FITNESS**

## **primeros pasos**

**Autor: Lucas Graham**  
**Noviembre 2016**

Fecha de publicación: 12 noviembre, 2016

Editor: Lucas Graham

Longitud de impresión: 80

Idioma: Español

PDF

El fitness es una nueva concepción del deporte que se califica más como filosofía de vida, ya que une al ejercicio físico una dieta equilibrada y unos hábitos saludables.

¿Ganar músculo? ¿Perder grasa y peso? ¿Tener más vitalidad?.

Por todo eso, y más, hemos querido hablar claro.

Claro, Conciso y Contundente, para ser más precisos.

Orientado a la práctica, y explicado de forma amena y sencilla, para todos los públicos.

Seguro que en más de una ocasión has pensado que no puedes seguir así y que necesitas un cambio. Pues ha llegado ese momento

<https://rapidgator.net/file/69bd324dd8fbceb925fe3b54295fbe9b/zUzxb7xo8.pdf.rar.html>