

Fuerte en 3 meses: La rutina de volumen definitiva

STEWART CORBETT

# FUERTE EN 3 MESES

LA RUTINA DE VOLUMEN DEFINITIVA



SKY Editorial

Fecha de publicación: 13 abril, 2017

Autor: Stewart Corbett

Idioma: Español

PDF

¿Buscas una rutina de gimnasio para lucir abdominales y un cuerpo asombroso en 3 meses?  
Pues has dado con el libro adecuado, esta rutina de volumen para ganar masa muscular  
logrará tu meta.

\* Optimizado para poderse consultar en móvil, o tablet con la APP de Kindle mientras  
entrenas.

Este libro contiene una valiosa rutina de volumen para desarrollar durante 3 meses en un  
gimnasio. Y hay que recalcar la palabra volumen, pues esta rutina está pensada, preparada y  
dirigida a quienes desean ganar masa muscular. No es una rutina de pérdida de peso, o de  
preparación al ejercicio.

Sea el motivo que sea, si has llegado a este libro es porque quieres un cambio. Un cambio que  
mejore de verdad tu condición física, que te haga llenar tus camisetas de músculo, que te dote  
de potencia de fuerza y definición.

Leer este libro va a suponerte un cambio radical en tu cuerpo. Si nunca has tenido la  
oportunidad de llegar al máximo de tu potencial físico esta es tu oportunidad. Vas a descubrir  
un poderoso método diseñado por un especialista del fitness real, que no requiere de  
suplementos ni esteroides. Es natural.

¿Preparado? ¡A por ello!

—

#### INCLUYE CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

Para el éxito de la rutina es fundamental llevar a cabo una buena alimentación que no  
sabotee todo nuestro esfuerzo en el gimnasio. En este libro encontrarás de forma muy clara y  
sencilla qué alimentos debes potenciar, y cuales debes ir dejando de lado poco a poco.

—

Etiquetas: Entrenamiento, rutina, volumen, gimnasio, músculo, masa, ganar, entrenar,  
alimentación, saludable, dieta, paleo, paleolítica, aditivos, mente, cerebro, azúcar, gluten,  
dopamina, perder peso, kilos, fitness revolucionario, proteínas, grasas, hidratos de carbono,  
programa entrenamiento

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

