

Agenda fitfoodmarket 2017 de @Vikikacosta y @Rachinguer (Estilo de vida)



Editor: Arcopress Ediciones
Autor: Verónica Costa Devesa, Juan Jesús Esteban Peral
Longitud de impresión: 232
Idioma: Español
PDF

Todos queremos ser una mejor versión de nosotros mismos, alcanzar metas y lograr nuevos retos en todos los ámbitos de la vida. Este es el objetivo de la Agenda Fitfoodmarket, la primera agenda fit del mercado escrita por @vikikacosta y @rachinguer, autores del bestseller: «La cocina fit de Vikika».

2017 va a ser un gran año, tu mejor año, y queremos acompañarte día a día con ejercicios, recetas, motivación consejos y un montón de espacio para llevar el control de tu dieta, rutinas de entrenamiento, lista de la compra, alimentación... ¡Todo!

Quema grasas, fulmina calorías, llega a las líneas de meta que te propongas, planifica tu dieta, compra bien, simplifica tu vida y elige una rutina de entrenamientos que te mantengan en forma para cambiar tu cuerpo y tu mente. En definitiva, vive a tope y sé más feliz con esta

agenda motivadora.

Cientos de consejos, recetas, smoothies, selección de los superalimentos, rutinas fitness, tablas de ejercicios para adelgazar y definir tu cuerpo. Todo lo que necesitas para sentirte lleno de energía, optimismo y vitalidad.

Recuerda que no llegarás a conseguir tus objetivos si te conformas. Siente y no te pierdas ni un segundo de tu vida con la agenda Fitfoodmarket. 365 días para llegar donde te propongas y conseguir tu mejor versión.

<http://yep.pm/Sc9S1tzi5/urjDqXoj4.pdf.rar>