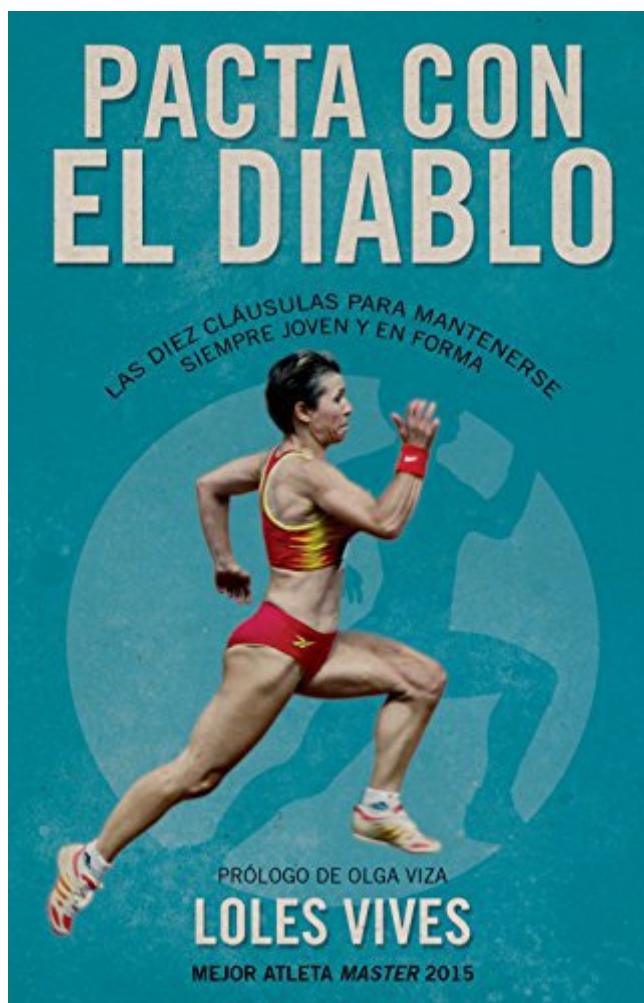


Pacta con el diablo



Fecha de publicación: 9 junio, 2016

Editor: Córner

Autor: Loles Vives

Longitud de impresión: 288

Idioma: Español

PDF

Muchas personas han plantado cara al paso del tiempo, pero hace falta un plan para conseguirlo.

En estas páginas, Loles Vives te explica las diez claves para gozar de una vida sana y mantenerte siempre (bastante) joven y en plena forma.

La eterna juventud es una utopía y llegar a viejo significa hacerlo más torpe, menos fuerte y más arrugado, pero está en tu mano que el deterioro que todos sufrimos a partir de los treinta y cinco años sea más lento e incluso puedas revertirlo, en parte, gracias al ejercicio, la alimentación, buenos hábitos y una práctica deportiva regular.

Loles Vives te enseña cómo gestionar las cargas de entrenamiento, nutrirse según el

esfuerzo, cuidar las articulaciones, trabajar la fuerza y prevenir lesiones.

<http://yep.pm/Cm6gahXd5/cGmL8jYGd.pdf.rar>