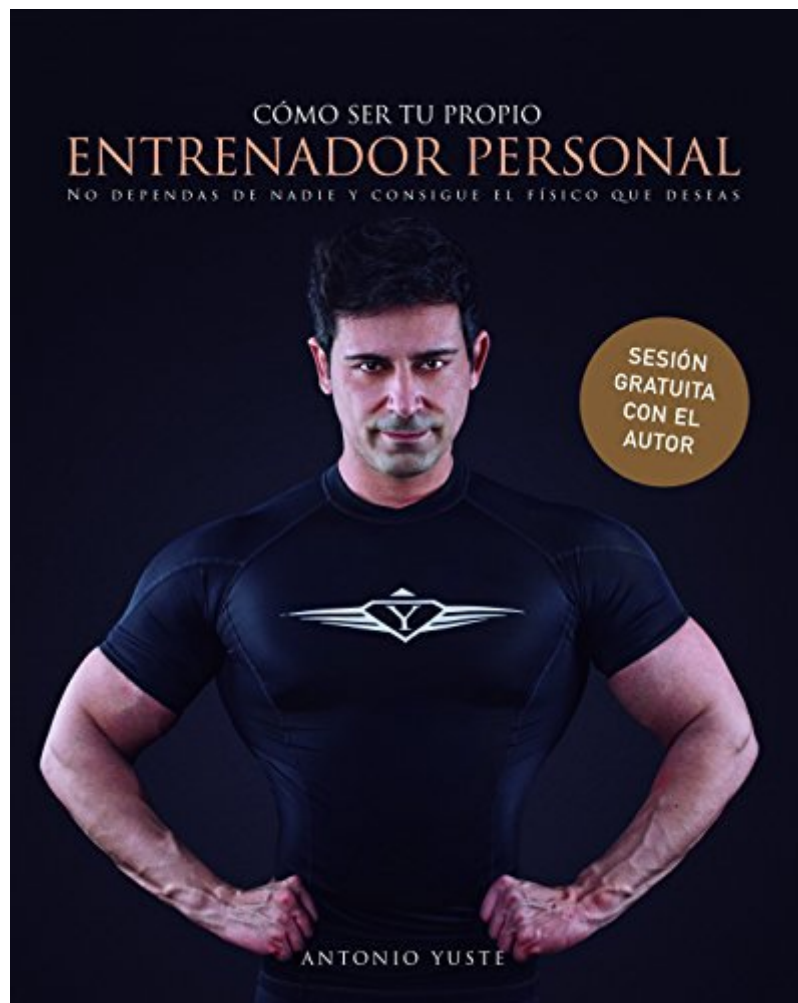


## Cómo ser tu Propio Entrenador Personal: No dependas de nadie y consigue el Físico que deseas



Fecha de publicación: 4 abril, 2016

Editor: Antonio Yuste

Autor: Antonio Yuste

Longitud de impresión: 342

Idioma: Español

PDF

Esta obra es la primera donde se explica paso a paso cómo podrás confeccionar tus planes alimenticios y de entrenamiento totalmente personalizados adaptado a tu nivel, estilo de vida y circunstancias para que puedas conseguir tus objetivos de ganancia de masa muscular y pérdida de grasa, tanto para hombres y mujeres, y en pocos meses haber conseguido una completa transformación en tu físico, rendimiento y salud.

¿Qué vas a aprender?

-Marcarte objetivos realistas a corto, medio, largo plazo y cómo cuantificarlos.

- Cómo confeccionarte un plan de entrenamiento y alimentación personalizado para ti.
- Una sólida base de nutrición saludable, deportiva y de entrenamiento de fuerza, tonificación y desarrollo muscular.
- Aprender a cómo realizar en la sala de pesas un entrenamiento efectivo que genere resultados.
- Saber todos los secretos de la suplementación deportiva que te serán beneficiosos: cuáles, cómo y cuándo aplicarlos para mejorar tu rendimiento y tu físico.
- Seguir progresando durante años sin necesitar ayuda de ningún nutricionista deportivo ni entrenador personal.

<http://yep.pm/XfjuLOgi5/0efkMTrt5.pdf.rar>