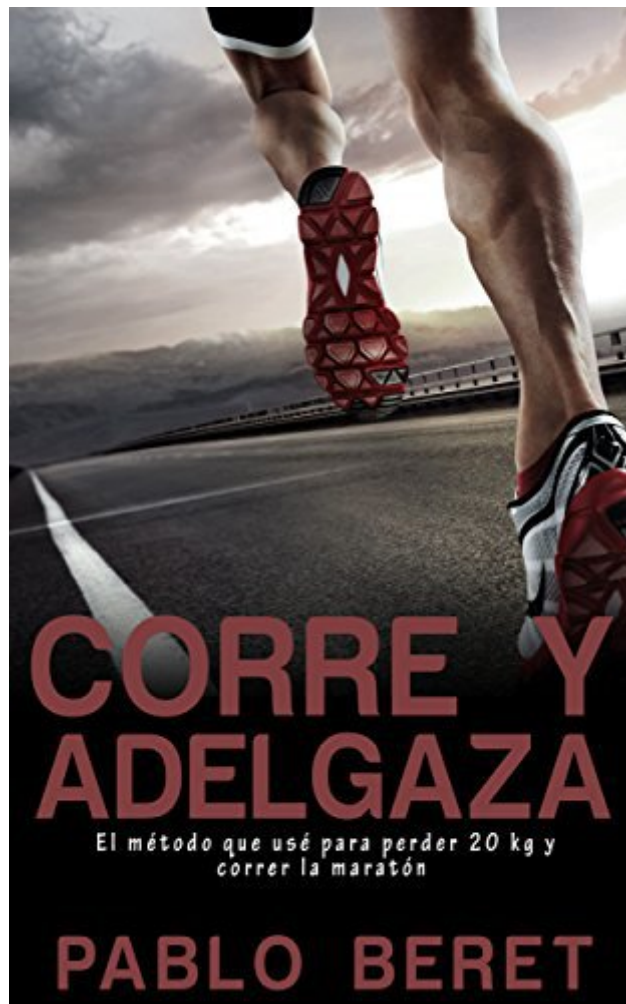


CORRE Y ADELGAZA: El método que usé para perder 20 kg y correr la maratón



Fecha de publicación: 2 marzo, 2016

Autor: Pablo Beret

Longitud de impresión: 51

Idioma: Español

PDF

Correr está de moda. Tan sólo hay que darse una vuelta por cualquier ciudad para ver a decenas de runners por las calles y parques de la zona. Pero correr no es sólo un deporte para gente que ya está en perfecta forma. Se puede usar para adelgazar y mejorar nuestra salud y bienestar.

Con 20 kg de sobrepeso yo me planteé convertirme en maratoniano a la vez que adelgazaba. En este libro te cuento todo lo que he aprendido durante el camino recorrido. De forma fácil y clara –sin tecnicismos ni rutinas complicadas- te explico todo lo referente a la nutrición, el entrenamiento y la mentalidad necesaria para que tú también puedas conseguir el reto. Se incluyen las tablas de entrenamiento (descargables en PDF) para que puedas convertirte en

maratoniano desde cero.

¡Nos vemos en la próxima carrera!

<https://k2s.cc/file/18a2028d1e580/iAPHNGUyu.pdf.rar>