

Entrena como un Animal Inteligente: Rompe los dogmas y ponte en movimiento

ENTRENA COMO UN ANIMAL INTELIGENTE

ROMPE LOS DOGMAS
Y PONTE
EN MOVIMIENTO



JOTA NORTE

Fecha de publicación: 24 marzo, 2016

Editor: Jota Norte

Autor: J. Norte

Longitud de impresión: 35

Idioma: Español

PDF

¿Ganar músculo? ¿Perder peso? ¿Tener más vitalidad?
Entonces, seas hombre o mujer, entrena "como un animal inteligente".

¿Pero, qué quiere decir esto? Veamos...

- Libérate del gimnasio: Haz ejercicios corporales, naturales, y adaptados a ti.
- Gana músculo real (si quieres): No se trata de tener un músculo grande, sino fuerte y funcional.
- Pierde peso y gana salud: Trabaja de forma sostenible, escalable y sencilla.

Porque sabemos que hacer ejercicio es complicado. Que el gimnasio a veces plantea muchos problemas, y que hay mucha información sobre qué ejercicios hacerlos, cómo hacerlos, y qué "nutrición deportiva" deberíamos llevar.

Por todo eso, y más, hemos querido hablar un poco en claro.

Claro, Conciso y Contundente, para ser más precisos.

Orientado a la práctica, y explicado de forma amena y sencilla, para todos los públicos.

¿Sobre el autor?

Jota Norte es el pseudónimo que utiliza en internet el creador de Meta Norte, una organización dedicada ayudar a las personas que quieras mejorar su salud, trabajo y entorno social. Graduado en enfermería, trabaja en Liverpool, Inglaterra, con pacientes inestables o críticos que salen de quirófano. En su tiempo libre cursa estudios universitarios de Psicología y estudia cuanto puede sobre salud, nutrición, ejercicio y deporte, superación personal, finanzas y psicología.

<http://yep.pm/0TIm07zi5/3mhP14svL.pdf.rar>