

Guía de alimentación y estilo de vida saludable en 28 días: The Bikini Body



Fecha de publicación: 30 enero, 2018

Editor: Libros Cúpula

Autor: Kayla Itsines

Longitud de impresión: 232

Idioma: Español

PDF

Es importante resaltar que el bikini body va mucho más allá del peso, del aspecto físico y de la percepción que los demás tienen. Es un estado mental, una cuestión de actitud y de confianza. Para ello la alimentación sana y equilibrada es una de las claves, y Kayla nos

ofrece un plan de menús perfectamente organizado, con tablas de nutrientes y exquisitas y saludables recetas con explicaciones paso a paso.

<https://k2s.cc/file/7d43888b43793/zEz94aQsX.pdf.rar>