

GUÍA FIT “ ZONAS CRÍTICAS ” : Arma tu propio plan de ejercicios (Colección Más Bienestar)



Fecha de publicación: 10 junio, 2015

Editor: OrzolaPress

Autor: Mariano Orzola

Longitud de impresión: 44

Idioma: Español

PDF

Este fantástico libro se convertirá sin duda en tu guía personal para elaborar tu propio plan de ejercicios físicos. Modelar tu silueta de acuerdo al trabajo de las “ zonas críticas ” del cuerpo es mucho más fácil y económico. Ya no necesitas pagar una cuota mensual en un gimnasio para verte espléndida y con una figura escultural, sólo debes elegir los ejercicios que más te gustan y dedicarle unos 30 minutos al entrenamiento unas tres veces a la semana.

Al poco tiempo tu cuerpo se transformará de una manera increíble. La Guía Fit incluye ejercicios para reducir abdomen, afinar brazos, realzar busto, estrechar cadera, levantar glúteos y estilizar piernas. Además incluye un fantástico plan de steps y un plan básico de Yoga. ¡No esperes más y adquiere ya mismo tu propio personal trainer!

<http://yep.pm/Si0jyyWd5/BVtpc4dvT.pdf.rar>