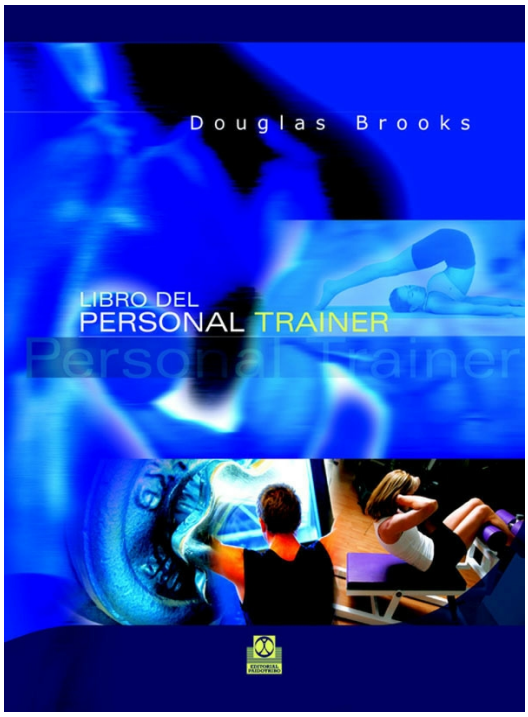
Brooks, Douglas

Libro del personal trainer

¿Le gustaría conseguir la fórmula eficaz y rápida que mejore sus ejercicios y le ayude a alcanzar niveles superiores de fuerza muscular, condición cardiovascular y flexibilidad? ¿Le gustaría disponer de un plan nutricional especial para deportistas que pudiera seguir fácilmente y que se adaptara a su estilo de vida activo? Si desea conseguir un mejor rendimiento en las actividades deportivas o recreativas, sentirse y verse más fuerte, aumentar la fuerza, el volumen y el metabolismo de sus músculos, tener suficiente energía para aguantar todo el día, quemar más grasa y calorías, y perder peso... entonces, éste es su libro.

Libro práctico, ameno y fácil de leer en el que encontrará respuestas sinceras y soluciones prácticas a todas sus preguntas sobre salud y sobre cómo valorar y mejorar su forma física. En él encontrará información práctica y de vanguardia sobre salud, condición física, métodos y planes de trabajo que han utilizado miles de entrenadores y preparadores físicos de todo el mundo.



Editorial	Paidotribo
Colección	Personal Training
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	282
Tamaño	210x275x mm.
Peso	790
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195515
PVP	30,90 €
PVP sin IVA	29,71 €

9788480195515