



Stallone, Sylvester

## Ejercicios de Stallone, Los

¿Lo primero que la gente suele decir cuando me ve es ¿?¿Qué haces para mantenerte en forma???. Es más fácil de lo que parece cuando se cuenta con un sencillo plan que funciona.¿

Silvestre Stallone

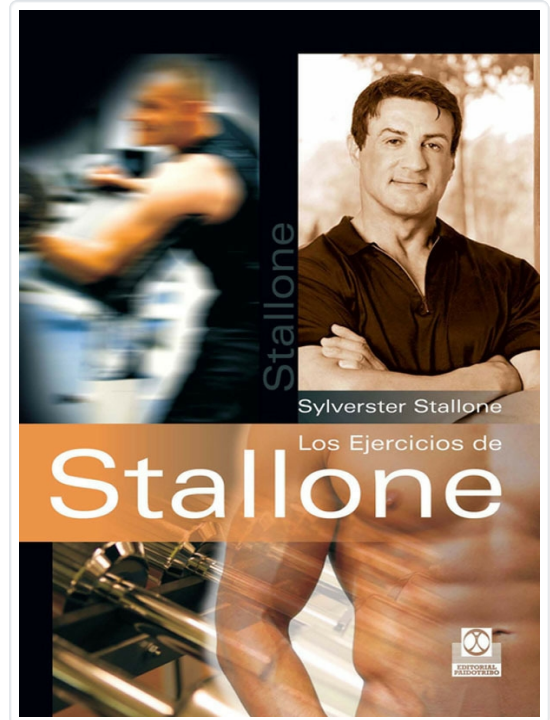
En Los ejercicios de Stallone, el hombre que se esconde tras personajes cinematográficos legendarios comparte historias jamás contadas sobre su infancia, sus primeros días en el gimnasio, el camino largo y sinuoso hacia el éxito y las muchas partes de su cuerpo que demandaban un intenso entrenamiento físico para ciertas películas. Al describir los diferentes regímenes saludables que ha seguido para diversos papeles en su carrera como actor, Stallone ha creado un plan de entrenamiento único que te hará sentir más sano, más vivo y preparado para afrontar cada reto. En el interior, encontrarás:

Cuatro entrenamientos basados en los fundamentos del fitness.

Consejos sobre como organizar tus entrenamientos, día a día, semana tras semana.

Planes de alimentación bien estructurados con los que podrás comer los alimentos que más te gusten.

La verdad sobre los hidratos de carbono buenos y malos.



Editorial	Paidotribo
Colección	Musculación
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	232
Tamaño	150x215x mm.
Peso	400
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480199711
PVP	23,00 €
PVP sin IVA	22,12 €



9788480199711