



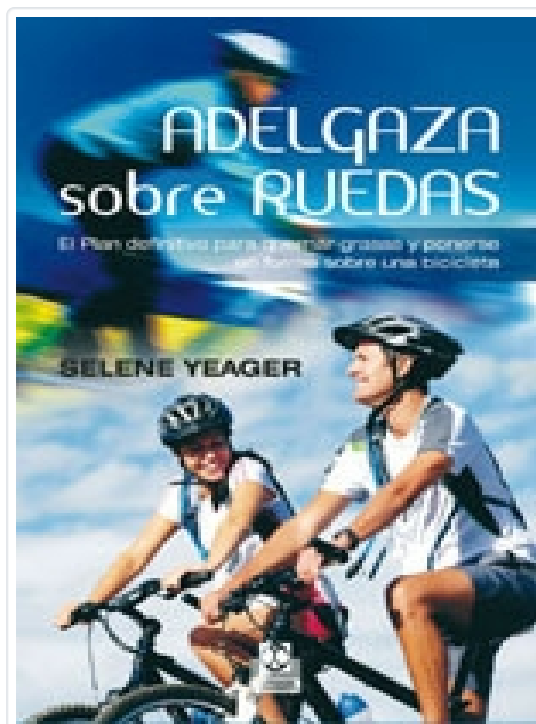
Yeager, Selene

Adelgaza sobre ruedas. El plan definitivo para quemar grasas y ponerse en forma

Adelgaza sobre ruedas te proporciona las herramientas para que puedas adelgazar de una forma divertida y sin dietas mortificantes. La autora, reconocida columnista de la revista Bicycling, muestra como introduciendo sencillas variaciones en tus sesiones de ciclismo e incorporando elementos como intervalos y subidas, el ciclismo te permitirá quemar más de 600 calorías por horas. Siguiendo sus planes de entrenamiento y asesoramiento nutricional te podrás embarcar en un programa de adelgazamiento eficaz y divertido.

En este libro encontrarás:

- Todo lo que necesitas para comenzar, desde consejos para seleccionar la bicicleta correcta hasta elegir las marchas con que obtener el máximo provecho de tus esfuerzos sobre el sillín.
- Qué comer antes, durante y después de las sesiones de ciclismo.
- Planes detallados de ciclismo para conseguir tus metas de perder peso.
- Un programa de entrenamiento de la fuerza sin subirte a la bicicleta que complementará tu preparación ciclista y acelerará la pérdida de grasa.



Editorial	Paidotribo
Colección	Fitness/Aeróbic
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	264
Tamaño	215x150x mm.
Peso	440
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499101910
PVP	15,50 €
PVP sin IVA	14,90 €



9788499101910