



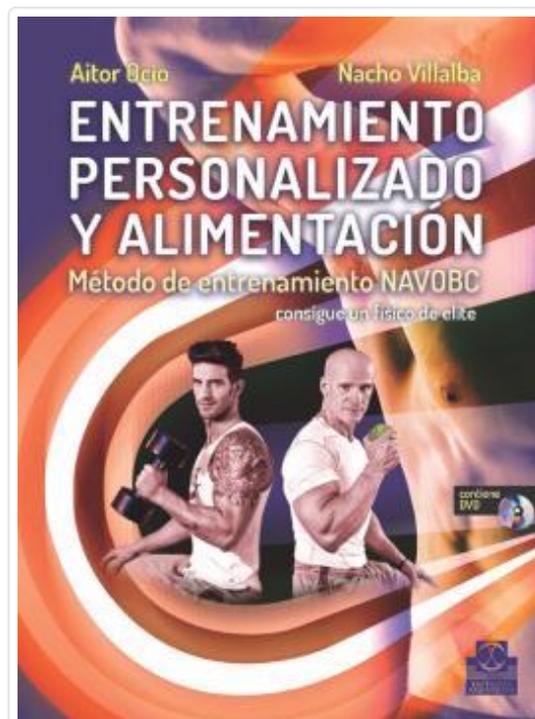
Villalba, Nacho

Entrenamiento personalizado y alimentación. Método de entrenamiento NAVOBC (Lib

El método NAVOBC es un método de entrenamiento físico personalizado que incluye un plan de alimentación para la salud y el bienestar. El autor, Nacho Villalba, tras 27 años de trayectoria profesional en el mundo del deporte como entrenador personal ha diseñado este método de entrenamiento y lo ha puesto en práctica junto a su gran amigo Aitor Ocio, conocido deportista de elite.

Este libro no sólo transmite los resultados de un método de entrenamiento excepcional, sino que supone un reto de superación personal, de amistad, de creencia en un método y en un entrenador, como manifiesta Aitor Ocio en su obra. Es un libro escrito desde el más profundo conocimiento técnico de su autor, Nacho Villalba, pero de una forma tan sencilla de comprender que permite tanto a expertos como a iniciados entender todo su programa de entrenamiento, de forma que cualquier persona, independientemente de su condición física, edad, género u objetivos, pueda emprender un cambio en su estilo de vida con el fin de mejorar, apostando por una vida más sana y longeva.

Una obra para un estilo de vida saludable fundamentado en los buenos hábitos alimentarios combinados con el adecuado ejercicio físico en función de la condición física de cada persona y de l...



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	208
Tamaño	215x150x mm.
Peso	750
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499104928
PVP	31,50 €
PVP sin IVA	30,29 €



9788499104928