

ediciones  
**Lectio**

Orpinell, Fernando; Orpinell, Fernando

## Tu entrenador personal

### 30 ejercicios para ponerte en forma en cualquier

El bienestar fÍsico es el primer requisito para la felicidad y, para alcanzarlo, es imprescindible entender el ejercicio como un hÍbito esencial en nuestra vida. Con este programa de actividad fÍsica lo conseguirÁjs. El programa estÁ; pensado para realizarse en un espacio reducido, tiene una duraciÁ;n adaptable a tu nivel y se realiza sin apenas material.

Si ya has incorporado a tu rutina diaria el ejercicio fÍsico, el libro te ayudarÁ; cuando estÁ;s de viaje, de vacaciones o simplemente no puedes acercarte al gimnasio: Tu entrenador personal te garantiza que podrÁ;js mantener tu nivel de exigencia.

Los ejercicios que propongo se basan en dos tÁ;cnicas universales como el yoga y el pilates, con las que tambiÁ;n reforzarÁ;js la conexiÁ;n consciente entre cuerpo y mente. El movimiento va a ayudarte a estar mejor, a sentirte seguro, positivo y feliz. Pero tu vida no va a cambiar si tÁ;o no cambias. Â;ActÁ;vate, muÃ©vete! Voy a ser tu entrenador personal y espero que este libro sea la chispa que encienda tu fuego.

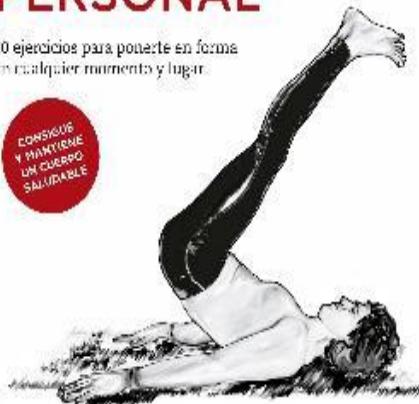
Un programa de ejercicios que se adapta a todos los niveles para conseguir un cuerpo en forma y saludable.

Fernando Orpinell

## TU ENTRENADOR PERSONAL

30 ejercicios para ponerte en forma en cualquier momento y lugar

CONSIGUE  
Y MANTENER  
UN CUERPO  
SALUDABLE



Ilustraciones de Patricia Soler

Argitaletxea

Lectio

Bilduma

Cuadríptero de libros - Práctico

Orrialdeak

112

Neurria

190x165x mm.

Hizkuntza

Español

Gaia

Deportes

EAN

9788416012244

PVP

14,90 €

PVP,BEZik gabe

14,33 €



**9788416012244**