

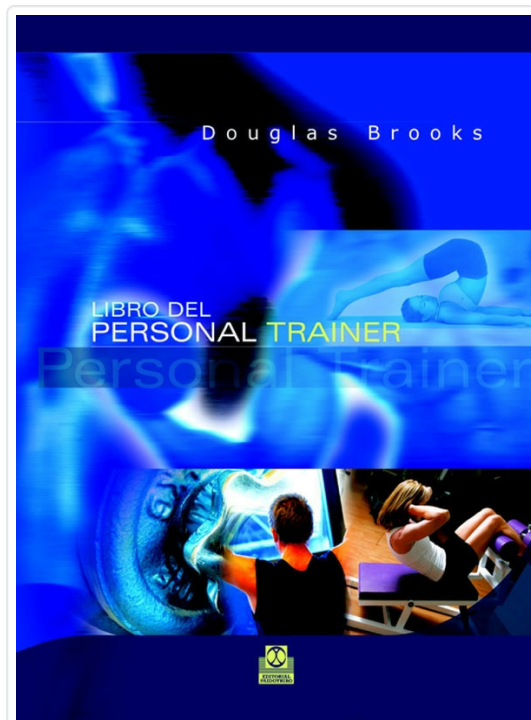


Brooks, Douglas

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.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Personal Training
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	282
Neurria	210x275x mm.
Pisua	790
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195515
PVP	30,90 €
PVP,BEZik gabe	29,71 €

