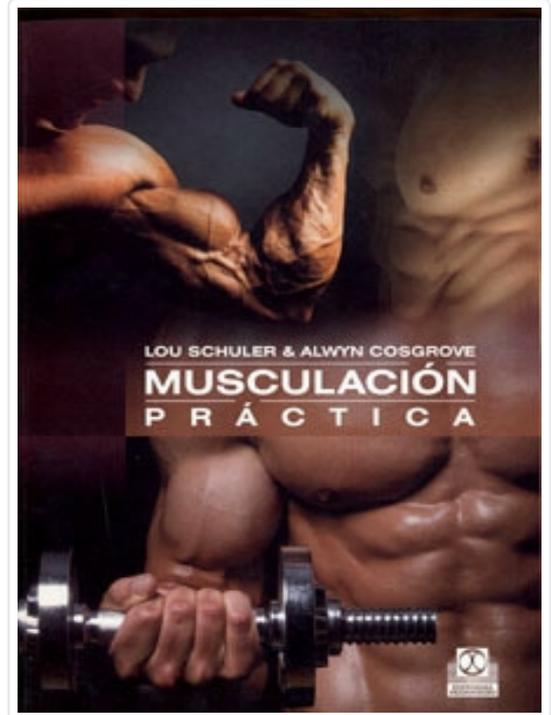




SCHULER, L & COSGROVE, A.
MUSCULACION PRACTICA

En Musculación práctica, los lectores se enfrentan a tres meses de entrenamientos intensos, donde se combina el trabajo para ponerse en forma y quemar grasas con entrenamiento intenso de la fuerza, todo esto se puede ampliar hasta obtener un programa de un año de duración. También se dedica un espacio a la nutrición donde se detalla la forma de comer para perder grasa, ganar músculo y mejorar la salud. Todo el programa se puede practicar en casa o en un gimnasio y se ilustra el libro con más de 150 fotografías en blanco y negro.



Argitaletxea	Paidotribo
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	352
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788499101958
PVP	33,50 €
PVP,BEZik gabe	32,21 €

