

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 hábito esencial en nuestra vida. Con este programa de actividad física lo conseguirás. El programa está pensado para realizarse en un espacio reducido, tiene una duración 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 estás de viaje, de vacaciones o simplemente no puedes acercarte al gimnasio: Tu entrenador personal te garantiza que podrás mantener tu nivel de exigencia.

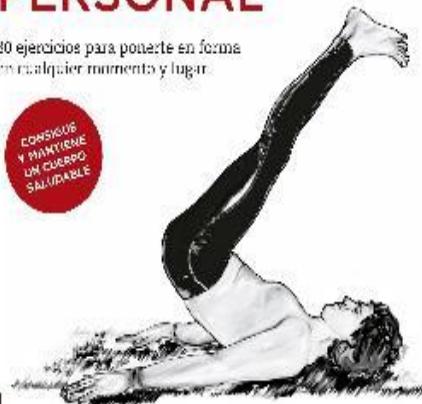
Los ejercicios que propongo se basan en dos técnicas universales como el yoga y el pilates, con las que también reforzarás la conexión consciente entre cuerpo y mente. El movimiento va a ayudarte a estar mejor, a sentirte seguro, positivo y feliz. Pero tu vida no va a cambiar si tú no cambias. ¡Actívate, muévete! 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

 Cuadríptero
 de Estos

Ilustraciones de Patricia Soler

Editorial	Lectio
Colección	Cuadríptero de libros - Práctico
Páginas	112
Tamaño	190x165x mm.
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788416012244
PVP	14,90 €
PVP sen IVE	14,33 €



9788416012244