



PASTERNARK,H; Pasternark, Harley
Factor fitness 5. Los secretos de las dietas y fitness de los mejores de Hollyw
LOS SECRETOS DE LAS DIETAS Y
FITNESS DE LOS MEJORES DE
HOLLYWOOD

Factor fitness 5

5 semanas para conseguir el cuerpo de un famoso entrenando menos y comiendo más.

5 comidas al día

5 minutos para preparar la comida

5 fases de 5 minutos en cada entrenamiento

5 entrenamientos a la semana



Editorial	Paidotribo
Colección	Nutrición
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	181
Tamaño	215x150x mm.
Peso	310
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199476
PVP	9,50 €
PVP sen IVE	9,13 €



9788480199476