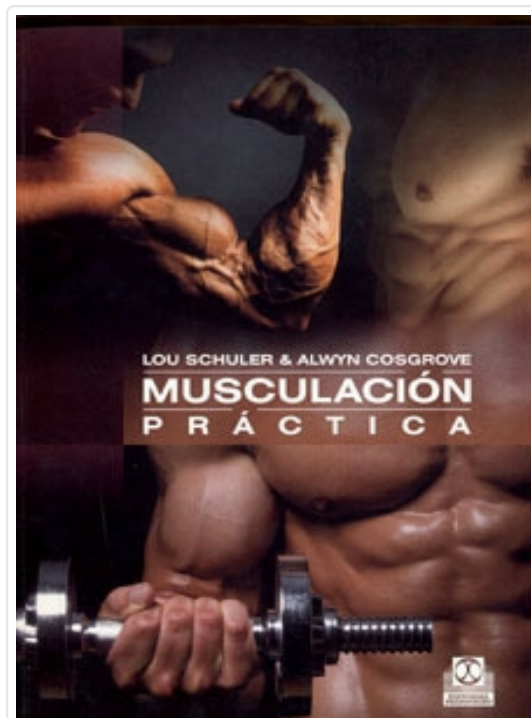




SCHULER, L & COSGROVE, A.

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.



Editorial	Paidotribo
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	352
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499101958
PVP	33,50 €
PVP sen IVE	32,21 €

