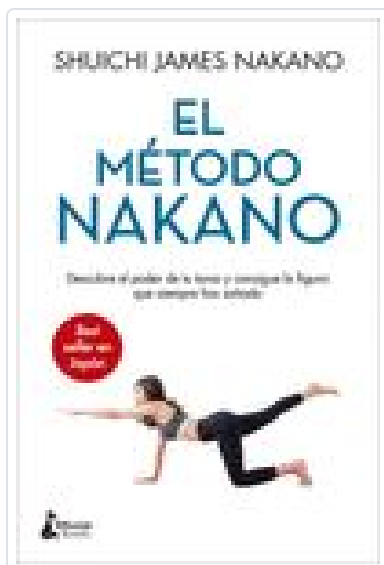


# METODO NAKANO, EL



## NAKANO, SHUICHI JAMES

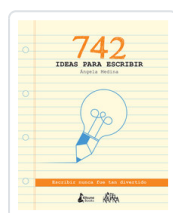
### SINOPSIS

Activa tu torso con el revolucionario programa del entrenador de los deportistas de élite japoneses. ¿Quieres ponerte en forma y no sabes por dónde empezar? ¿Sufres dolores de espalda o problemas de digestión de los que quieres deshacerte? Gracias a Shuichi James Nakano, célebre entrenador personal japonés, alcanzarás tus objetivos en poco tiempo y disfrutarás del bienestar integral que siempre has querido. Con El método Nakano descubrirás la importancia de trabajar el torso, la base para cualquier entrenamiento, y aprenderás a utilizar el cuerpo correctamente para despertar los músculos inactivos y conseguir la figura con la que sueñas. ¡Despierta tu cuerpo con el método Nakano, recomendado por atletas, médicos, quiroprácticos y masajistas! ...

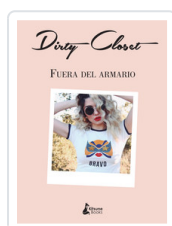


Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	BIENESTAR
Colección	KITSUNE
EAN	9788416788828
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	150x230x12 mm.
Peso	355
Precio (Imp. inc.)	11,90€
Fecha de lanzamiento	30/10/2020

### Títulos relacionados



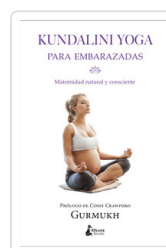
742 IDEAS PARA ESCRIBIR  
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET  
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO  
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS  
GURMUKH