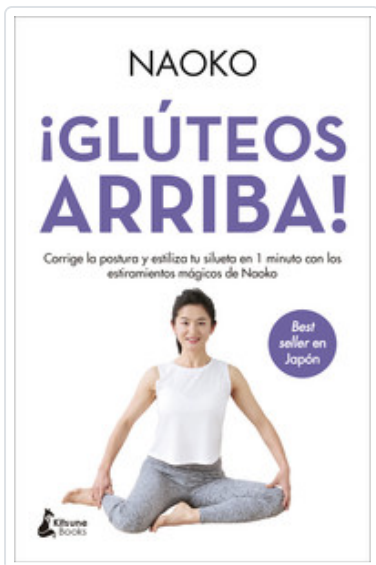


GLUTEOS ARRIBA!



NAOKO

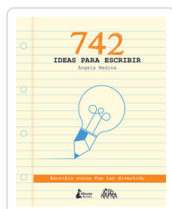
SINOPSIS

El método japonés para activar los glúteos y reajustar la silueta con solo 1 minuto al día ¿Pasas muchas horas sentada y, por muchas sentadillas y ejercicios localizados que hagas, no consigues los resultados deseados? No desesperes: ¡el secreto para moldear la figura está en activar los glúteos! Basado en la técnica del reajuste corporal, ¡Glúteos arriba! es un programa de sencillos estiramientos de glúteos que ha ayudado a miles de mujeres en Japón. Gracias al método de Naoko, célebre entrenadora personal, con solo un minuto al día estimularás los glúteos, corregirás las distorsiones articulares, perderás volumen, reducirás la rigidez muscular y conseguirás la figura que siempre has querido. ¡Reajusta tu cuerpo con los estiramientos mágicos de Naoko para disfrutar de la mejor versión de ti misma! ...

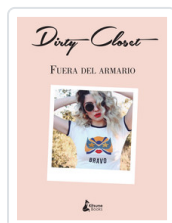


Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	ESTILO DE VIDA, DEPORTE Y OCIO
Colección	KITSUNE
EAN	9788416788613
Status	Disponible
Páginas	112
Tamaño	150x230x11 mm.
Peso	150
Precio (Imp. inc.)	10,90€
Fecha de lanzamiento	12/01/2022

Títulos relacionados



742 IDEAS PARA ESCRIBIR
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS
GURMUKH