

# UN CUERPO 10 EN 1 MINUTO. COMO RECUPERAR TU FIGURA CON ESTI



## IMAMURA, KYOKO

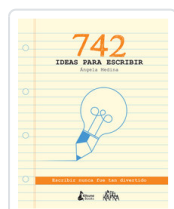
### SINOPSIS

El método revolucionario que marca tendencia en Japón: recupera tu figura realizando estiramientos sencillos durante 1 minuto al día. A partir de los treinta años, el metabolismo cambia y, por más dieta y ejercicio que hagamos, resulta muy difícil perder peso. ¡Pero no tiene por qué ser así! Kyoko Imamura, terapeuta y directora de una clínica osteopática en Japón, desvela el método con el que miles de mujeres han mejorado su silueta: tan solo es necesario estirar unos músculos determinados del cuerpo durante 1 minuto al día y, gracias a eso, activaremos las mitocondrias, que se encargarán de quemar la grasa del cuerpo. ¡Y lo mejor de todo es que no es necesario aplicar restricciones calóricas ni sufriremos efecto rebote! ¿Te animas a probarlo? ¡Descubre los siete músculos clave que te ayudarán a perder peso y centímetros! ...

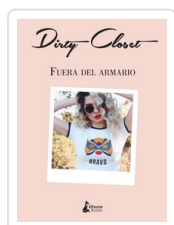


Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	LIBROS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO FISICOS
Colección	KITSUNE
EAN	9788418524639
Status	Disponible
Páginas	112
Tamaño	150x230x9 mm.
Peso	100
Precio (Imp. inc.)	13,90€
Fecha de lanzamiento	05/06/2023

## Títulos relacionados



742 IDEAS PARA ESCRIBIR  
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET  
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO  
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS  
GURMUKH