

METODO HOLLYWOOD. PONTE EN FORMA EN SOLO 10 SEMANAS CON EL

WATERSON, SIMON



SINOPSIS

POR PRIMERA VEZ, SIMON WATERSON, EL ENTRENADOR DE LAS ESTRELLAS DE HOLLYWOOD, COMPARTE SU PROGRAMA DE EJERCICIO: RECUPERA TU FORMA F-SICA EN SOLO 10 SEMANAS CON SU M+TODO DE FITNESS INTELIGENTE. Piensa en cualquier actor de Hollywood que se haya puesto en forma de manera increíble. Es muy probable que el artífice del cambio sea Simon Waterson, y 10 semanas es el tiempo que normalmente pasa con sus clientes para que alcancen la forma física óptima para interpretar un papel. ?Ahora, Simon comparte por primera vez su programa para que cualquier persona pueda entrenar como las estrellas, utilizando su método de Fitness Inteligente para ponerte en forma en solo 10 semanas. Con fotografías que ilustran el paso a paso de los ejercicios y consejos motivacionales, este es el programa de entrenamiento definitivo, independientemente de tu nivel de forma física. ...



Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	KITSUNE
EAN	9788416788750
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	170x240x15 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Fecha de lanzamiento	12/11/2023

Títulos relacionados

	<p>742 IDEAS PARA ESCRIBIR MEDINA, ANGELA</p>		<p>DIRTY CLOSET CLOSET, DIRTY</p>		<p>DULCES PARA EL VERANO DENIZ, JESSICA</p>		<p>KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS GURMUKH</p>
--	---	--	---------------------------------------	--	---	--	--