

POR QUE NO CONSIGO MIS OBJETIVOS?



LOMBAO, ANA

SINOPSIS

Tanto en temática de alimentación y nutrición como de actividad física, existen muchos mitos que la mayoría de la población cree verdaderos, y que son los que les impiden en gran medida conseguir sus objetivos de pérdida de grasa o ganancia de masa muscular. En este libro, desmentiremos los 100 más relevantes, por lo que cuando termines de leerlo, tendrás una visión mucho más acertada de lo que tienes que hacer para conseguir los objetivos que te has propuesto y mantenerlos a largo plazo. No importa que quieras adelgazar, perder grasa, ganar masa muscular, o simplemente aprender a comer correctamente para mejorar tu salud, ¡este libro es para ti! Sean cuales sean tus objetivos, este libro te va a servir para aprender a llevar una alimentación más saludable, a leer etiquetas e interpretarlas, a saber qué tipo de ejercicio es el más adecuado para ti... ¡y mucho más! ...



Editorial	OBERON
Materia	LIBROS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO FISICOS
Colección	OBERON
EAN	9788441545236
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	170x230x15 mm.
Peso	460
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	03/02/2022

Títulos relacionados



80 CLAVES SOBRE EL FUTURO DEL PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN GRAN HERMANO. DIARIO DE UNA GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS ENIGMAS DEL APOCALIPSIS MAYA
JAVIER PEREZ CAMPOS



ZEN DE STEVE JOBS
FORBES