

MUEVE EL CULO! 10 CLAVES PARA UN CUERPO SALUDABLE



MAJOR MOUVEMENT

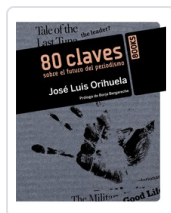
SINOPSIS

Dolor de espalda, de rodillas, sobrepeso, tendinitis de repetición, cansancio... el sedentarismo es responsable de un gran número de males. ¿Tienes ganas de terminar con los múltiples dolores y de encontrarte con un cuerpo saludable, fuerte y tonificado? ¡La clave está en el movimiento! Major Mouvement, kinesiólogo apasionado por su trabajo, especialista en terapia manual, está aquí para ayudarte a recuperar el control. Desenmascarando las ideas populares y apoyándose en estudios científicos, te dará las herramientas concretas para que te construyas un cuerpo que te guste, fuerte y saludable. Incluye: * Explicaciones simples, ilustradas y repletas de humor para comprenderlo todo del cuerpo humano. * Cerca de 100 ejercicios fáciles y lúdicos con fotos paso a paso, para hacer en casa. * Un programa de 8 semanas de fitness para estar a tope: ¡24 sesiones progresivas para que logres tus objetivos! ...



Editorial	OBERON
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	OBERON
EAN	9788441546301
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	190x230x14 mm.
Peso	595
Precio (Imp. inc.)	20,50€
Fecha de lanzamiento	30/08/2022

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