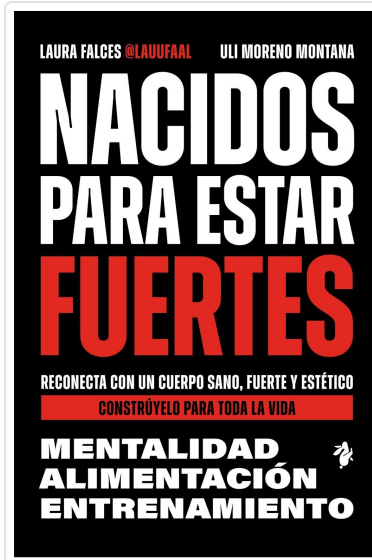


NACIDOS PARA ESTAR FUERTES



FALCES, LAURA

SINOPSIS

Estar fuerte no es una opción, es una necesidad biológica para proteger tu salud física y mental.

Conviértete en tu propio entrenador y nutricionista. Desarrolla una mentalidad implacable y haz del conocimiento tu mejor aliado. No necesitas más trucos, rutinas genéricas ni dietas que destruyan tu salud. Lo que necesitas es entender cómo funciona tu cuerpo y tomar el control.

En este libro encontrarás herramientas prácticas para construir el lugar donde vas a vivir toda tu vida: tu cuerpo.

Con ciencia, lógica y estrategia aprenderás a...

Diseñar un plan de entrenamiento y nutrición adaptado a ti.

Perder grasa y ganar músculo sin perder el tiempo en el gimnasio.

Comer bien sin obsesionarte con dietas absurdas.

Evitar los errores más comunes que sabotean tu progreso.

Forjar la mentalidad necesaria para conseguirlo.

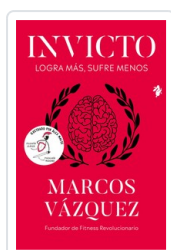


Editorial	TENOS EDITORIAL
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	TENOS
EAN	9791387936235
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	215x139x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	17,90€
Fecha de lanzamiento	15/02/2026

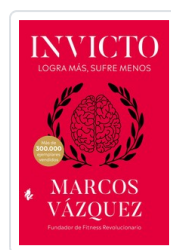
Si entiendes las reglas del juego, puedes ganar. Pero primero tienes que aprenderlas.

Si estás listo para tomar el control de tu cuerpo y dejar de perder el tiempo, este libro es para ti...

Títulos relacionados



INVICTO. LOGRA MÁS, SUFRE MENOS (ILUSTRADO)
VAZQUEZ, MARCOS



INVICTO. LOGRA MÁS, SUFRE MENOS (R)
VAZQUEZ, MARCOS



REPUBLICA TECNOLÓGICA. HARD POWER, PENSAMIENTO DÉBIL Y EL F
KARP, ALEXANDER C./ ZAMISKA, NICHOLAS W.



TE VAS A MORIR Y TODAVIA NO HAS EMPEZADO A VIVIR. 29 PRINCIPIOS PARA VIVIR MEJOR
FALCES, LAURA/MORENO, ULÍ