

30 DÍAS PARA UN VIENTRE FIRME



ROY, CÉLINE

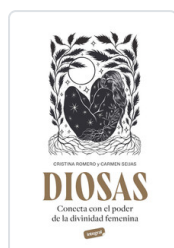
SINOPSIS

En este libro encontrarás un programa completo compuesto por 30 días de ejercicios de respiración, movilidad y fortalecimiento muscular, así como consejos de nutrición para remodelar el abdomen y para controlar el estrés y las emociones, que pueden impedir su buen funcionamiento. Un método creado por Céline Roy, una referente en el ámbito del bienestar que ha conquistado a una gran comunidad de seguidores, entre ellos a personalidades como Carla Bruni, a quien acompaña como entrenadora. 3 CICLOS DE 10 DÍAS? 10 días detox para desinflamar el vientre y recuperar el confort digestivo.? 10 días para enderezar la postura y afinar la silueta y la cintura.? 10 días para fortalecer y remodelar el vientre. Consejos, ejercicios y recetas para cada día de la semana que te ayudarán, por fin, a sentirte sentirte bien con tu vientre....



Editorial	INTEGRAL RBA
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	INTEGRAL
EAN	9788491182801
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	240x194x11 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Fecha de lanzamiento	03/07/2026

Títulos relacionados



DIOSAS. CONECTA CON EL PODER DE LA DIVINIDAD FEMENINA
ROMERO MIRALLES, CRISTINA



MI REVOLUCION VEGANA
RODRIGO, CRISTINA



FORMULA DE LA LONGEVIDAD, LA
KUMAR-SINGH, AVANTI



LENGUAJE DE LAS PLANTAS, EL
CANELLAS PUIGGR. S. JORDI