

## Rutinas de 7 minutos para todo el cuerpo

Rutinas cortas con ejercicios variados para fortalecer y tonificar el cuerpo con programas de cardio intensos

Jerome, Michael

Editorial: Librero

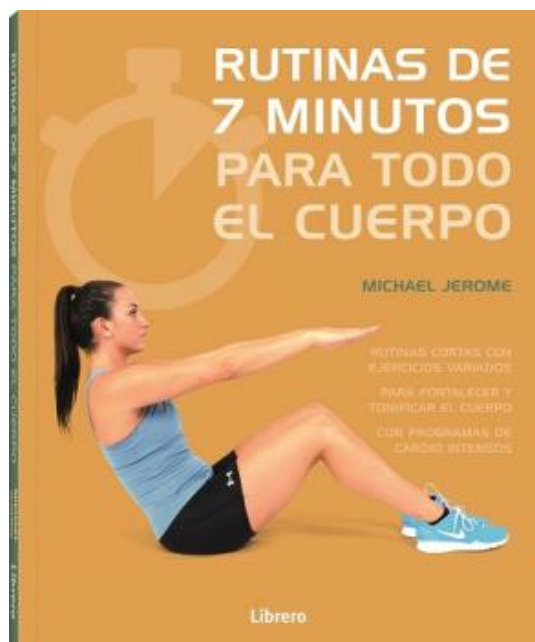
ISBN: 9789463595391

Páginas: 192

Dimensiones: 23,5 x 19 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,95 €



### SINOPSIS

Los ejercicios de cuerpo entero son una de las maneras más eficientes y eficaces de desarrollar la musculatura, quemar grasa y mejorar su salud física general. Como sugiere el nombre, utilizan todo el cuerpo a la vez, con lo cual se fortalecen múltiples grupos musculares con un solo ejercicio. Tanto si quiere trabajar los músculos como fortalecer la zona central o tonificar ligeramente el cuerpo, 7 minutos de ejercicio para todo el cuerpo contiene todo lo que necesita para crear su rutina de ejercicios perfecta.