

Rutinas de 7 minutos para perder peso

Rutinas cortas con ejercicios variados para fortalecer los músculos y estimular la quema de grasa con programas de cardio intensos

Jerome, Michael

Editorial: Librero

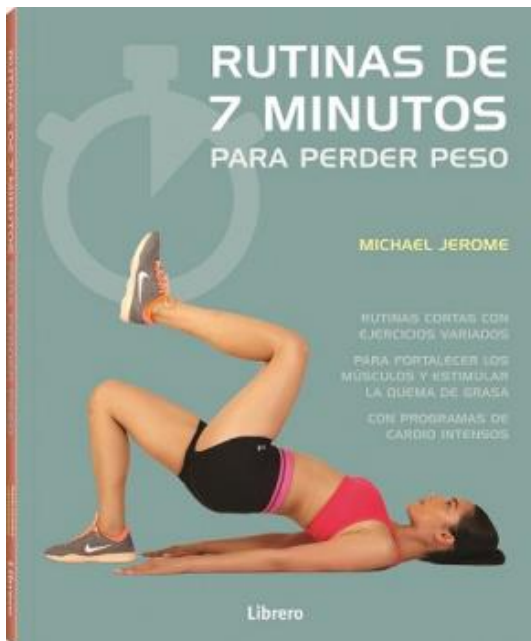
ISBN: 9789463595360

Páginas: 192

Dimensiones: 19 x 13,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,95 €



SINOPSIS

Si desea bajar de peso, pero no sabe ni por dónde empezar, 7 minutos de ejercicios para perder peso contiene ejercicios especialmente diseñados para ayudarle a conseguir su objetivo y a sentirse más saludable sin tener que pasarse la vida en el gimnasio. Con docenas de ejercicios que abarcan desde hacer estiramientos hasta correr y levantar pesas, este libro es perfecto para todo el mundo que quiera perder unos kilos sea cual sea su condición física.