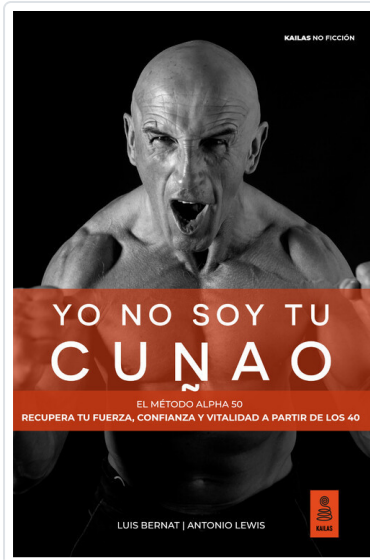


YO NO SOY TU CUÑAO (2ª ED.)



BERNAT, LUIS ; LEWIS, ANTONIO

SINOPSIS

Transforma tu cuerpo y tu vida sin promesas vacías ni milagros instantáneos, sino a través de un sistema basado en esfuerzo y constancia, y con resultados garantizados: el Método Alpha 50.

Artículos, vídeos, influencers en redes sociales... todo el mundo parece tener la fórmula secreta para ponerte en forma sin esfuerzo. Y, sin embargo, este es precisamente la base de cualquier cambio duradero. No importa cuánto sepas, sino hasta qué punto estás dispuesto a aplicar lo que realmente funciona.

Luis Bernat y Antonio Lewis han creado un método integral que te ayuda a adoptar un estilo de vida saludable para sentirte mejor contigo mismo cada día. Su preparación y experiencia con miles de personas les ha permitido desarrollar un completo sistema que te ayuda a conseguir tus objetivos: tablas de entrenamientos y ejercicios diarios y por niveles, alimentación y suplementos. ¿Estás preparado para dejar atrás las excusas?

No importa en qué estado de forma estés ni cuánto hayas postergado este momento. Si das el primer paso y te comprometes a seguir adelante, transformarás tu vida de una manera que ni siquiera imaginas....



Editorial	KAILAS
Materia	Forma física y alimentación
Colección	Salud
EAN	9791387534059
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	24,90€
Fecha de lanzamiento	22/04/2025

Títulos relacionados



ACTIVA TUS FORTALEZAS
HERBER, EVA KATHARINA