Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor:

Editorial:

Tema:

Sinopsis

Precio: $290.00

Año: 2007

Edición: 1ª

ISBN: 9788480199476

Factor fitness 5 ofrece un plan útil, sensato y bien estructurado que puede incorporarse fácilmente al estilo de vida de una persona y aportarle beneficios muy saludables.' - Dr. Roger kelton. Presidente de la escuela de cinesiología y ciencias de la salud, universidad de york, toronto. Factor fitness 5 de Harley Pasternak te permitirá conseguir el cuerpo que siempre has deseado en solo cinco semanas. El plan de Harley _que ha funcionado con estrellas de Hollywood, deportistas profesionales e innumerables figuras mas_ ahora puede servirte a ti. El plan es sencillo y fácil de seguir. Tienes que hacer lo siguiente: comer. 5 veces al día para estimular tu metabolismo y reducir tu grasa corporal seguir 5 sencillos criterios en cada comida y emplear solo 5 minutos en prepararlas darte una alegría un día a la semana para comer lo que más te guste. . entrenar 5 días a la semana durante sólo 25 minutos al día para perder grasa, ganar masa muscular y aumentar tu energía. No existen contadores de hidratos de carbono o calorías. No pasarás hambre de hecho, comerás más a menudo que antes. No hay que comprar suplementos caros o alimentos especiales. E! Programa de ejercicios el cual se presenta con fotografías paso a paso, dura sólo 25 minutos 5 días a la semana. Puedes entrenar en casa o en el gimnasio. Además, factor fitness 5 ofrece muchísimas recetas sencillas _con un máximo de ingredientes y que se preparan en menos de 5 minutos_ y un plan de comidas de 5 semanas para las 5 comidas diarias.