

The book was found

GUIA COMPLETA De FISICOCULTURISMO PARA ESCULPIR TU CUERPO: 60 DIAS PARA QUEMAR GRASAS Y REDISENARTE COMPLETAMENTE (Spanish Edition)



Synopsis

¡Logra el cuerpo de tus sueños! Músculos marcados, brazos más grandes, abdominales definidos, torso tonificado y piernas más fuertes! En este libro te presentamos un programa de 60 días para una mayor definición muscular. Mediante un plan intenso de 8 semanas desarrolla y marca tus músculos y esculpe tu cuerpo por completo. - 100 ejercicios para fisicoculturismo con pautas e ilustraciones para realizarlos correctamente. - Plan de 60 días de entrenamiento de fuerza y definición muscular tanto para grupos musculares específicos como para el cuerpo entero. - Batidos de proteínas nutritivos y fáciles de preparar que te ayudarán a definir tu musculatura. - Información sobre suplementos alimentarios. - ¡Y mucho más! Piensa en los beneficios que te dará el entrenamiento: más energía, estar más saludable, lucir mejor y tener más confianza, al mismo tiempo que día a día mejoras tu cuerpo y tu mente.

Book Information

Paperback: 230 pages

Publisher: CreateSpace Independent Publishing Platform; First Edition edition (January 8, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 152327770X

ISBN-13: 978-1523277704

Product Dimensions: 6 x 0.5 x 9 inches

Shipping Weight: 14.4 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #2,343,194 in Books (See Top 100 in Books) #71 in Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento #246 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física #1998 in Books > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Weight Training

[Download to continue reading...](#)

GUIA COMPLETA De FISICOCULTURISMO PARA ESCULPIR TU CUERPO: 60 DIAS PARA QUEMAR GRASAS y REDISENARTE COMPLETAMENTE (Spanish Edition) Las bases del fisicoculturismo: Aprende a construir musculatura y obtener el cuerpo de tus sueños (Spanish Edition) Refinación de aceites y grasas comestibles: Beneficios de la refinación física ante la refinación química de aceites comestibles. (Spanish Edition) Alimentación Turbo para activar el metabolismo mas rebelde: programa de 21 dias para bajar de peso y medidas (Spanish Edition) Aprende a Dibujar El Cuerpo Humano / Volumen #2 - La Figura Humana: Estudio de la Imagen

Corporal Humana para Artistas (Spanish Edition) El cuerpo del delito (Spanish Edition) El cuerpo del milagro (Spanish Edition) Soy saludable. Transforma tu cuerpo y tu vida sin ansiedad ni obsesiones / I Am Healthy (Spanish Edition) Mejora tu salud de poquito a poco – Una guía completa de bienestar para ti y tu familia (Serie: Consulta con Doctor Juan) / Improve your Health: Little By Little (Spanish Edition) Windows 10: La guía completa: In ciase en el nuevo sistema operativo de Microsoft. (Spanish Edition) Harry Potter: La Colección Completa (1-7) (Spanish Edition) La chica de guantes negros: saga completa (Spanish Edition) El beb  , mi multimillonario y yo - La obra completa (Spanish Edition) Entrena como un Animal Inteligente: Descubre las mentiras y dogmas del fitness: Alcanza un cuerpo atractivo y saludable de forma natural y sin ir al gimnasio Casas de Paja: Una guía para autoconstructores (Spanish Edition) La Guia Definitiva del Jardin Vertical (Spanish Edition) Large Print SPANISH Word Search Puzzles (Revised Edition No.1) (Large Print SPANISH Word Search Puzzles (Revised Edition Vol 1)) (Volume 1) (Spanish Edition) Libros para ninos en español:Leonardo la serie el león (Libro en Español para niños Children's Spanish Books(Spanish book for kids) English Spanish Bilingual ... Spanish Editio) (Spanish Edition) Spanish kids books: Me Encanta Compartir I Love to Share (bilingual spanish-english, bilingual spanish children's books, libros infantiles) (Spanish English Bilingual Collection) (Spanish Edition) Mexico City, Mexico, 2016 Edition City Map (Spanish Edition)

[Dmca](#)