



Piernas bonitas (Programa de 6 semanas)

By Anita Bean

Hispano Europea, 2007. soft. Book Condition: New. Al igual que nos encanta ir de compras o tener el antojo de bombones, todas compartimos el deseo de tener unas piernas más esbeltas y atractivas. La buena noticia es que no importa lo largas o cortas que sean nuestras piernas, ahora se puede mejorar su forma notablemente. El secreto radica en una combinación adecuada de ejercicio y dieta. La clave para evitar la flacidez y lograr unos muslos tonificados es un ataque desde tres frentes: -Actividad cardiovascular para quemar grasa (incluida la celulitis) y estimular la circulación. -Movimientos tonificantes eficaces, tales como sentadillas y extensiones, para fortalecer el tejido muscular. -Un plan de dieta sana para mantener todo su cuerpo en buena forma. Durante las seis semanas siguientes realizará una combinación de actividad quema grasas y ejercicios tonificantes específicos para sus piernas. Siga este programa y en seis semanas tendrá unas piernas más bonitas que nunca.



READ ONLINE

[4.09 MB]

Reviews

This book is definitely not straightforward to get started on studying but extremely exciting to read. It is really simplistic but shocks in the 50 percent of the ebook. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.

-- **Ally Reichel**

This publication is amazing. It is definitely basic but shocks in the fifty percent of your publication. You wont feel monotony at anytime of your own time (that's what catalogues are for concerning if you question me).

-- **Prof. Kirk Cruickshank DDS**