

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) Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en solo 21 días) (Spanish Edition) Dias Y Dias De Poesia (Cassette and Book) (Spanish Edition) Como Desintoxicar El Cuerpo En 7 Dias y Adelgazar Mas Rápido - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) Dias Y Dias De Poesia / Song Tapes 30

Recetas para Diabéticos: Recetas Bajas en Azúcar, Grasas y Carbohidratos. (Spanish Edition)
 Lombricultura: La Guia Completa para Principiantes para Comenzar una Granja de Lombrices (Spanish Edition)
 Those Mean Nasty Dirty Downright Disgusting but...Invisible Germs / Esos desagradables detestables sucios completamente asquerosos pero... invisibles ... y espasmos (English and Spanish Edition)
 La evolución del universo, de la vida y del hombre: ¿El hombre, compuesto de cuerpo físico material, cuerpo energético o inmaterial y alma espiritual? (Spanish Edition)
 52 Recetas de Desayuno Altas en Proteínas para Fisicoculturismo: Incremente Musculos Rápidamente sin Pastillas, Suplementos o Barras Proteicas (Spanish Edition)
 LOS 110 MEJORES EJERCICIOS PARA FISICOCULTURISMO: Vuélvete más Fuerte, Define tu Musculatura y Gana Masa Muscular (Spanish Edition)
 Las Esquizofrenias: Una Guia Para Familiares y Pacientes (Cuerpo y Salud) (Spanish Edition)
 Refinación de aceites y grasas comestibles: Beneficios de la refinación física ante la refinación química de aceites comestibles. (Spanish Edition)
 Guia completa para una fotografia digital de maxima calidad / Complete Guide to Ultimate Digital Photo Quality: Como mejorar sus fotografias en cada ... Your Photos at Every Step (Spanish Edition)
 La Guia Completa de Vitaminas, Hierbas y Suplementos: Todo lo que Necesita Saber para Llevar una Vida Saludable (Spanish Edition)
 Manual de vela. Una guía completa para principiantes (Spanish Edition)
 Texas Hold'em Poker: Una guia completa para perfeccionar su juego (Spanish Edition)
 Peluqueria canina/ Canine Hairdressing: Guia completa para el cuidado, aseo y peinado de 170 razas de perros/ Complete Guide for Care, Grooming and Hairdressing of 170 Dogs Breeds (Spanish Edition)
 La guia Optima para el ayuno de Daniel: Más de 100 recetas y 21 devocionales diarios (La Guia Optima Para) (Spanish Edition)