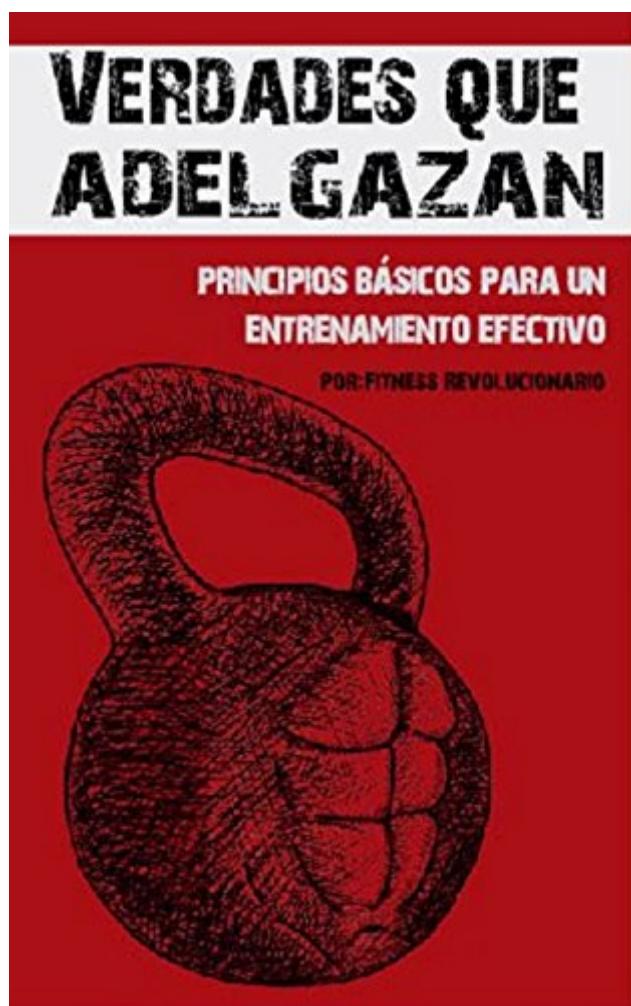


The book was found

Verdades Que Adelgazan: 10 Principios BÁisicos Para Un Entrenamiento Efectivo (Spanish Edition)



Synopsis

En el libro «Mentiras que Engordan» • revisamos algunos de los mitos más comunes en el Ámbito de la nutrición. Este nuevo libro, «Verdades que Adelgazan» •, pretende establecer principios generales del entrenamiento. Resume aspectos relevantes para lograr resultados, que muchas veces son olvidados o mal entendidos, tanto por la población general como por muchos profesionales del deporte. Los grandes principios son los siguientes:

1. Busca un fitness global, no especializado
2. Entrena para la vida, no para quemar calorías
3. Combina programación y aleatoriedad
4. Combina alta intensidad y baja intensidad
5. La fuerza es una cualidad fundamental
6. Primero muévete bien, después muévete mucho
7. Los abdominales son más que el 6-pack
8. El mundo es tu gimnasio
9. Nutre tu cuerpo para optimizar el rendimiento
10. Usa tu mente para mejorar tu cuerpo

Book Information

File Size: 4532 KB

Print Length: 349 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publication Date: January 13, 2017

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01N22P744

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Screen Reader: Supported

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #117,022 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #11 in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Aerobics #26 in Books > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Aerobics #44 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Salud y Familia

Customer Reviews

Libro corto, bien organizado muy muy informativo. De lo mejor que hay publicado sobre nutrición y deporte. ¡Sigan a este autor en su blog! ¡Buenísimo!

Buenísimo libro, sumamente claro, recomendado para toda persona interesada en mejorar su

salud y rendimiento fÃ-sico/deportivo. Ahora a probar los programas!

Un buen punto de partida para todo aquel ser humano que se precie de serlo, una introducciÃ-n al cambio en tu vida

Me ha gustado el tipo de redacciÃ-n y que todo se basa en hechos cientÃ-ficos, ademÃ-as de basarse en la evoluciÃ-n.

Excelente, Muy bien organizado. Practico para enteder los conceptos.

Excelente Marcos!!

Faltaba este complemento. Gracias Marcos!

excelente !

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

Verdades que Adelgazan: 10 Principios BÃ-fÃ-sicos para un Entrenamiento Efectivo (Spanish Edition) Consejos para el Noviazgo Cristiano: Principios BÃ-fÃ-blicos para un Noviazgo con PropÃ-fÃ-sito (Spanish Edition) Verdades que liberan: Estudio de la Carta a los Romanos (Spanish Edition) La transformaciÃ-fÃ-n total de su dinero: Un plan efectivo para alcanzar bienestar econÃ-fÃ-mico (Spanish Edition) "Salvo que me muera antes": El dÃ-fÃ-a en que muriÃ-fÃ-Kirchner. La noche que naciÃ-fÃ-el cristinismo (Spanish Edition) Promesas de Dios para Colorear: Medita en verdades bÃ-fÃ-blicas mientras expresas tu creatividad (Spanish Edition) Liderazgo, principios de oro: Las lecciones que he aprendido de una vida de liderazgo (Spanish Edition) South Beach Diet GuÃ-fÃ-a para principiantes y libro de cocina: El plan de dieta infalible para finalmente perder peso que no puede y no fallarÃ-fÃ- (South Beach Diet - Spanish Edition) Las claves para dominar el SEO: Todo lo que has de saber para posicionar una web en Google (Marketing Online nÃ-Âº 3) (Spanish Edition) La limpieza cetogÃ-fÃ-Ã©nica de 10 dÃ-fÃ-as: El metabolismo que su cuerpo necesita para quemar grasas (dieta keto, dieta rica en grasas, dieta cetogÃ-fÃ-Ã©nica para la ... de grasa, cetogÃ-fÃ-Ã©nica) (Spanish Edition) Nacidos para Alentar a Otros: El escriba: Caleb... uno de los cinco hombres que silenciosamente cambiÃ-fÃ-la eternidad (Nacidos para Alentar a Otros Series) (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nÃ-Âº 1) (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O

PlÃ¡sticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃ±or, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PlÃ¡sticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃ±or, Festividades ... De Guardarlas, Volume 2 (Spanish Edition) Recetas Para Activar el Metabolismo y Para Bajar de Peso sin Hacer Dieta: Descubra los Mejores Tips Para Activar el Metabolismo y Pierda Peso sin Pasar Hambre Ahora (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autism y guÃ¡a de recuperaciÃ³n (TÃ©cnicas disponibles de prevenciÃ³n y detecciÃ³n para superar el autismo nÃ 1) (Spanish Edition) Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition) Futbol / Soccer: TÃ©cnica Del Futbol. El Abc Del Entrenamiento Juvenil / Soccer Techniques, The ABC of the Juvenile Entertainment (Spanish Edition) Que pasa en mi cuerpo? Libro para muchachas: La guÃ¡a de mayor venta sobre el desarrollo escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?) Que pasa en mi cuerpo? El libro para muchachos: La guÃ¡a de mayor venta sobre el desarrollo, escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)