

**blanda – 19 mar 2015**

**Reseña del editor Rutina exprés para aun cuerpo más sexy y firme 85 entrenamientos megarrápidos 433 ejercicios ultraefectivos Un cuerpo de infarto: ¡el tuyo! ¿Puedes sacar 15 minutos cuatro veces a la semana? ¡CLARO QUE SÍ! No puedes permitirte no hacerlo. El gran libro de entrenamientos en 15 minutos acabará con todas tus excusas y te situará en el camino más rápido hacia un cuerpo de escándalo y una vida más sana y feliz. El gran libro de entrenamientos en 15 minutos será tu mejor aliado porque cuenta con: o Entrenamientos potenciadores del metabolismo, que ejercitan el cuerpo y que puedes hacer en casa, sin equipo y ¡en solo 15 minutos o menos! o Ejercicios ultrarrápidos y eficaces, que se centran en las áreas problemáticas, ya sean los muslos, las nalgas, el vientre o la parte posterior de los brazos. o Un entrenamiento-arma secreta con el que podrás quemar un 40 % más de grasa. o Decenas de ejercicios básicos para ayudarte a conseguir ese vientre plano y sexy que siempre has deseado. o Pilates, yoga y otros programas para aliviar el estrés. En tan solo 15 minutos sanarán tu cuerpo y tu alma. o Sesiones que puedes hacer casi en cualquier lugar: en el parque, en una habitación de hotel, en tu oficina o, incluso, ¡en un avión! o Un plan culinario acelerado de 15 minutos con el que luchar contra la grasa. o Deliciosas recetas que tardarás menos de 15 minutos en preparar. Con El gran libro de entrenamientos obtendrás resultados rápidos y eficaces: perder 5, 10, 15 kilos o más, y notar las piernas más estilizadas, el pecho más firme, el vientre más plano, una energía renovada y, en definitiva, una mayor autoestima... ¡en la mitad de tiempo!**

## **WOMEN'S HEALTH**

**Grijalbo Ilustrados; Edición: 001 (19 de marzo de 2015)**

**Español**

[Descargar blanda – 19 mar 2015 por Mega](#)

[Descargar blanda – 19 mar 2015 por Mega](#)

[Descargar blanda – 19 mar 2015 por Depostifiles](#)

[Comprar blanda – 19 mar 2015 en Amazon](#)