

para conseguir el cuerpo que deseas

Millones de personas hacemos pesas cada día en los gimnasios de todo el mundo . Pero muy pocos hacen culturismo. Sin embargo, si buscas información, casi todo lo que encuentres será sobre culturismo, no sobre hacer pesas. Aunque ahora tomar suplementos esté muy de moda, seguimos siendo mayoría los que no tomamos suplementos . Sin embargo, la inmensa mayoría de los sistemas de entrenamiento más difundidos en la actualidad, están diseñados para funcionar si se combinan con suplementos, y si no se usan suplementos, son muy poco eficientes, incluso pueden ser contraproducentes. Y lo mismo pasa con la alimentación : la mayoría de las dietas sólo funcionan si se combinan con carísimos suplementos (y, además, no suelen ser sostenibles en el tiempo, por cierto). Pasé muchos años entrenando y alimentándome, sin tomar suplementos, pero siguiendo esos sistemas diseñados para funcionar sin ellos. Los resultados eran muy pobres... así que me puse a investigar por mi cuenta, y encontré cosas que sí funcionaban sin tomar suplementos. Y son esas cosas que funcionan, entrenamientos y alimentación, las que explico en este libro ... por cierto, cosas que funcionan tanto para chicos, como para chicas, así que el libro sirve para chicos y para chicas. Si no quieres gastar tu dinero en suplementos, y estás harto/a de dejarte la vida en el gimnasio y conseguir resultados muy pobres, o de hacer dietas que nunca te funcionan , te recomiendo que leas mi libro, porque creo que te puede ayudar mucho. Si quieres más información sobre Hacer Pesas SIN Suplementos , te invito a que visites este enlace: <http://www.entrenarsinsuplementos.com/libros-entrenar-sin-suplementos/hacer-pesas-sin-suplementos/Biografía del autor> Hola. Me llamo Jose. Desde siempre, me ha gustado hacer pesas. Empecé a hacer pesas con 14 años. Desde entonces lo cogí, lo dejé, lo volví a coger y a dejar, hice algo de artes marciales, pero desde hace casi 20 años hago pesas de forma ininterrumpida. Nunca he usado suplementos, y por eso me di cuenta de que la mayoría de los entrenamientos actuales están diseñados para ser efectivos con ellos, pero no lo son tanto si no se usan suplementos (incluso pueden ser contraproducentes). Por eso busqué métodos de entrenamiento que fuesen efectivos... y los encontré. Así que decidí compartirlos, tanto en libro “Hacer Pesas SIN Suplementos”, como en la web www.entrenarsinsuplementos.com, la página de Facebook <https://www.facebook.com/EntrenarSinSuplementos/> , y la página de Google Plus <https://plus.google.com/+Entrenarsinsuplementos/>, donde podrás encontrar información sobre cómo entrenar y alimentarte sin necesidad de suplementos, y podrás preguntarme cualquier duda que tengas sobre el tema. Además de hacer pesas, y tener los títulos de Entrenador Personal y Monitor de Ciclo Indoor por la F.E.D.A. (Federación Española de Deportes Aeróbicos), también hago Yoga desde hace más de 15 años (soy profesor de Yoga por la Escuela Sanatana Dharma), y Reiki (soy practicante nivel I).

Jose Luis Hernández

Español

[Descargar para conseguir el cuerpo que deseas por Mega](#)

[Descargar para conseguir el cuerpo que deseas por Mega](#)

[Descargar para conseguir el cuerpo que deseas por Depostifiles](#)

[Comprar para conseguir el cuerpo que deseas en Amazon](#)