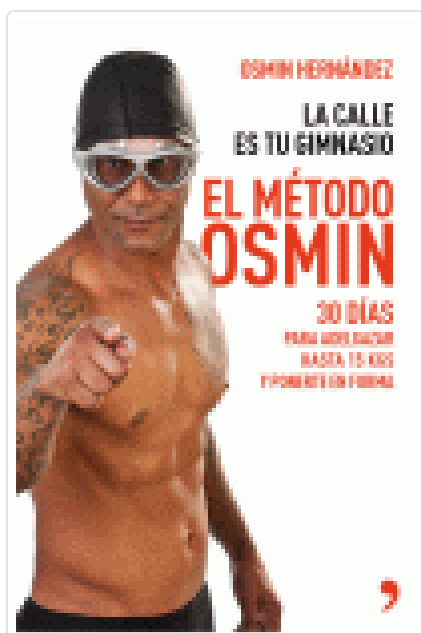


METODO OSMIN, EL. 30 DIAS PARA ADELGAZAR HASTA 15 KILOS Y PO



HERNANDEZ, OSMIN

SINOPSIS

Basado en el programa de Cuatro con el mismo nombre, Osmin Hernández, un exmilitar cubano y entrenador de $\frac{1}{2}$ celebritis+ como Matt Damon, Madonna o Mark Wahlberg, ános ofrece su plan de entrenamiento especial cuyo leit motiváes el lema: $\frac{1}{2}$ La calle es tu gimnasio+. Cualquier elementode la calle, la casa o el trabajo pueden convertirse en elácomplemento esencial para ejercitar el cuerpo en cualquierámomento. Ya no hay excusas para no hacer deporte y recuperarála forma física que siempre hemos soñado. Juntoáal ejercicio, el método contempla una dieta factible, sana,ápara todos los bolsillos, y con productos fáciles de conseguir. ...



Editorial	EDICIONES TEMAS DE HOY, S.A.
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788499983806
Status	Descatalogado
Páginas	224
Tamaño	150x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español

Títulos relacionados



PSICOLOGO EN CASA, EL
TIERNO, B.



RUMBO AL COSMOS
RUIZ DE GOPEGUI



CASA DE LUCULO, LA (7)
CAMBA, JULIO



TRES DIAS EN EL VALLE
JAVIER FESSER