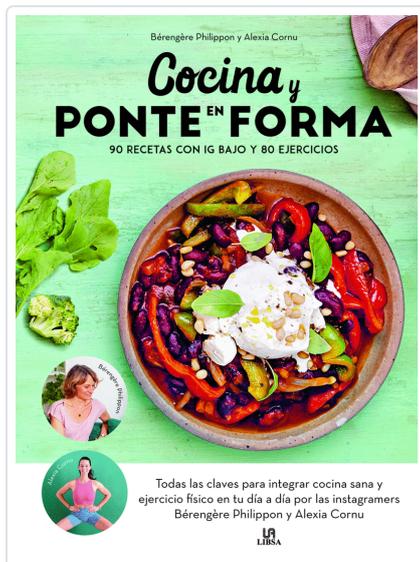


COCINA Y PONTE EN FORMA



Philippon, Bérengère ; Cornu, Alexia

SINOPSIS

Todos conocemos las bondades de los hábitos saludables. Todos sabemos lo que debemos comer y lo que no debemos. Y todos sabemos la importancia del ejercicio físico. La clave está en saber integrarlo en tu día a día sin esfuerzo. Este es el valor y el foco de este libro, 80 ejercicios y 90 recetas para que hacer lo que debes sea parte de tu vida cotidiana antes de que te des cuenta. Una excelente manera de iniciar o reanudar buenos hábitos con recetas sencillas y rápidas y ejercicios bien explicados y adaptados a todos....



| | |
|----------------------|-------------------------|
| Editorial | EDITORIAL LIBSA, S.A |
| Materia | BIENESTAR Y SALUD |
| EAN | 9788466244336 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 224 |
| Tamaño | 270x200x22 mm. |
| Peso | 1060 |
| Precio (Imp. inc.) | 15,95€ |
| Idioma | Español |
| Fecha de lanzamiento | 13/05/2025 |