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