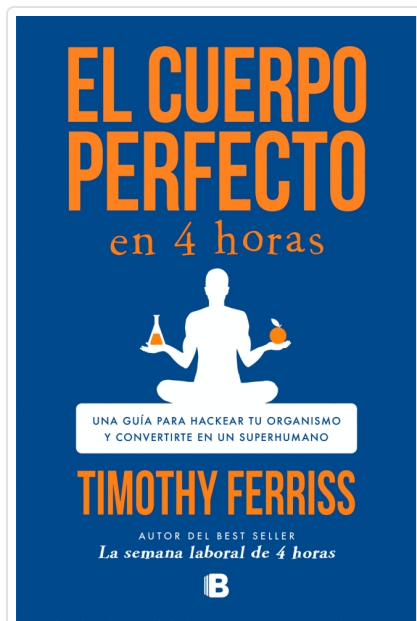


CUERPO PERFECTO EN CUATRO HORAS, EL

FERRIS, TIMOTHY



SINOPSIS

Más delgado, más rápido, más fuerte. Este no es otro libro de dietas y fitness, sino el resultado de una búsqueda incesante por modificar el cuerpo humano. Durante una década, Tim Ferriss invirtió miles de horas en probar cada nueva dieta, tratamiento y entrenamiento a su alcance para identificar las pocas cosas que realmente funcionan. De los centros de entrenamiento olímpico a los laboratorios clandestinos, de Silicon Valley a Sudáfrica, del gimnasio al dormitorio... Ferriss plantea en este libro una cuestión fundamental: ¿Qué pequeños cambios producen los mayores resultados en el menor tiempo posible? El cuerpo perfecto en 4 horas reúne la sabiduría de cientos de deportistas de élite, docenas de doctores y miles de horas de pruebas personales. Todo está aquí y da resultado. Aprenderás (en menos de 30 minutos) * Cómo perder 10 kg en 30 días con la simple dieta de los carbohidratos de absorción lenta. * Cómo evitar el aumento de peso durante los atracones de las fiestas o los fines de semana. * Cómo incentivar la pérdida de grasa en un 300% con unas cuantas bolsas de hielo. * Cómo ganar 15 kg de músculo en 28 días, sin suplementos y en cuatro horas de gimnasio. * Cómo dormir solo 2 horas diarias y sentirte completamente descansado. * Cómo lograr orgasmos femeninos de 15 minutos. * Cómo triplicar la testosterona y duplicar la cantidad de esperma. * Cómo pasar de correr 5 kilómetros a 50 en 12 semanas. * Cómo revertir lesiones "permanentes". * Cómo duplicar el peso de tu entrenamiento de fuerza en 6 meses. * Cómo pagar unas vacaciones en la playa con una sola visita al hospital. Y mucho, mucho más. Reseñas: «Una guía práctica de métodos minimalistas para transformar tu cuerpo rápidamente: un curso intensivo sobre cómo reinventarte.» — Kevin Kelly, Wired Magazine...



Editorial	EDICIONES B
Materia	[VFMG] LIBROS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO FÍSICOS
EAN	9788466681568
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	24,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/09/2025