

# SECRETOS DE LA BASCULA, LOS. TRUCOS DE LOS DEPORTISTAS ...



**ROMO URROZ, IGNACIO**

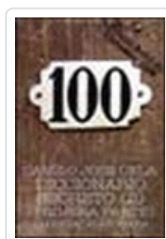
## SINOPSIS

LOS SECRETOS DE LA BASCULA es un nuevo método para reducir y controlar el peso. Partiendo del estudio de las cifras que nos devuelve la báscula todas las mañanas -recién levantado, sin ropa y antes de desayunar- se establece el punto de partida de un plan de dieta y ejercicio físico mediante el método de los días verdes. El libro ofrece multitud de pautas para eliminar el sobrepeso, analiza a fondo las dietas más eficaces y detalla una serie de planes de ejercicio físico pensados para adelgazar y mantener el peso dentro de los valores saludables. Como en todos los textos de Ignacio Romo, el deporte ocupa un lugar central y se profundiza, mediante ejemplos de futbolistas y atletas de alto nivel, en la importancia que para ellos tiene la alimentación y la regulación del peso. Los trucos que para reducir peso le fueron revelados al autor por más de treinta atletas y deportistas de élite constituyen una información de gran valor para todas aquellas personas, deportistas o no, preocupadas por el sobrepeso y sus consecuencias sobre la salud cardiovascular, uno de los mayores problemas de salud de la sociedad occidental en nuestro siglo. ...

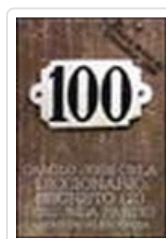


Editorial	ALIANZA EDITORIAL
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788420653020
Status	Descatalogado
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	256
Tamaño	155x230x20 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español

## Títulos relacionados



DICCIONARIO SECRETO 2. 1ª PARTE  
CELA



DICCIONARIO SECRETO VOL.2 (CELA)  
CELA, CAMILO J.



VISPERAS, FESTIVIDAD Y OCTAVA DE SAN CAMILO DEL AÑO 1936 EN  
CELA, CAMILO JOSE



CUENTOS COMPLETOS 1 (BENET)  
BENET