

# METODO SPORTS ANGELS, EL



**GARCIA MARCOS, GEMA / PRATO, CAROLINA /**

## SINOPSIS

Ejercicios combinados y sin aparatos para mujeres como tú y como yo Tres amigas están detrás de Sports Angels. Mujeres que creen en la vida activa a pesar de la falta de tiempo; que defienden que hay que divertirse en el deporte para poder engancharse a él y disfrutar, que  $\frac{1}{2}$ venden+ realidades, no imposibles. Correr no es obligatorio, tampoco apuntarse a un gimnasio, pero es importante es encontrar una actividad que encaje en nuestro día a día hasta convertirla en un hábito del que no podamos prescindir. Las tres encarnan una beneficiosa suma de salud, fuerza y flexibilidad que hará a sus lectores llegar hasta su límite físico, aumentar su resistencia y agilidad, mejorar la postura, alimentarse y descansar mejor, focalizar sus energías... y todo ello con sensatez, realismo y muchísimo sentido del humor. ...



Editorial	ESFERA DE LOS LIBROS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788491646594
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	160xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/09/2019

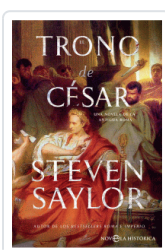
## Títulos relacionados



**300 SECRETOS DE BELLEZA QUE FUNCIONAN**  
ARTOLA



**ALGUN DIA NO ES UN DIA DE LA SEMANA**  
AGUIRRE, SOL



**TRONO DE CESAR**  
SAYLOR, STEVEN



**AUSTRIAS. EL IMPERIO DE LOS CHIFLADOS**  
CERVERA MORENO, CESAR