

# POR QUÉ NO CONSIGO MIS OBJETIVOS?



Ana Lombao

## SINOPSIS

Tanto en temática de alimentación y nutrición como de actividad física, existen muchos mitos que la mayoría de la población cree verdaderos, y que son los que les impiden en gran medida conseguir sus objetivos de pérdida de grasa o ganancia de masa muscular.

En este libro, desmentiremos los 100 más relevantes, por lo que cuando termines de leerlo, tendrás una visión mucho más acertada de lo que tienes que hacer para conseguir los objetivos que te has propuesto y mantenerlos a largo plazo. No importa que quieras adelgazar, perder grasa, ganar masa muscular, o simplemente aprender a comer correctamente para mejorar tu salud, ¡este libro es para ti!

Sean cuales sean tus objetivos, este libro te va a servir para aprender a llevar una alimentación más saludable, a leer etiquetas e interpretarlas, a saber qué tipo de ejercicio es el más adecuado para ti... ¡y mucho más!...



|                      |                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------|
| Editorial            | ANAYA MULTIMEDIA                                         |
| Materia              | [WBHS] COCINA PARA DIETAS Y ESTADOS DE SALUD ESPECÍFICOS |
| EAN                  | 9788441545236                                            |
| Status               | Disponible                                               |
| Páginas              | 184                                                      |
| Tamaño               | 230x170x15 mm.                                           |
| Peso                 | 460                                                      |
| Precio (Imp. inc.)   | 5,95€                                                    |
| Idioma               | Español                                                  |
| Fecha de lanzamiento | 10/02/2022                                               |