

METODO DE LA BASCULA



AAVV

SINOPSIS

Algo tan sencillo como "salud", lo que vas a encontrar aquí. No esperes dietas milagro que te hagan perder peso y ponerte en forma mientras sujetas este libro con una mano y te comes una docena de pestiños con la otra. En estas páginas te mostraremos el camino; pero solo tú, con tu esfuerzo, compromiso y voluntad conseguirás llegar a la meta: tu peso saludable. Te proponemos en el libro de La Bascula: comer sano y hacer ejercicio. Basado en el programa de televisión de Canal Sur La Bascula. En él hemos visto el cambio radical que los participantes han llevado a cabo en sus vidas. Diferentes personas a las que han perdido visto peso como nunca antes lo habían hecho, ganar autoestima, confianza en sí mismos, capacidad de relacionarse con su entorno... Lo que viene en las siguientes páginas es un auténtico reto que puede mejorar tu vida. Nuestros expertos y reconocidos asesores te proponen consejos, procedimientos, técnicas, ejercicios, etc., para comenzar ese cambio en el que tantas veces has pensando mientras te mirabas al espejo. Ahora es el momento. Y este es el ...



Editorial	EDICIONS UPC
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788478984954
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	252
Tamaño	18xx15 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Idioma	Español

Títulos relacionados



OFICIO DEL JEFE DE OBRAS, EL UPC
AGUSTI PORTALES



CODIGO PBIP-1, EL OPERATIVIDAD EN LA INTERFAZ



CONSTRUCCIO DE CIUTAT I XARXES D'INFRAESTRUCTURES



EXPOSICIONES INTERNACIONALES Y URBANISMO