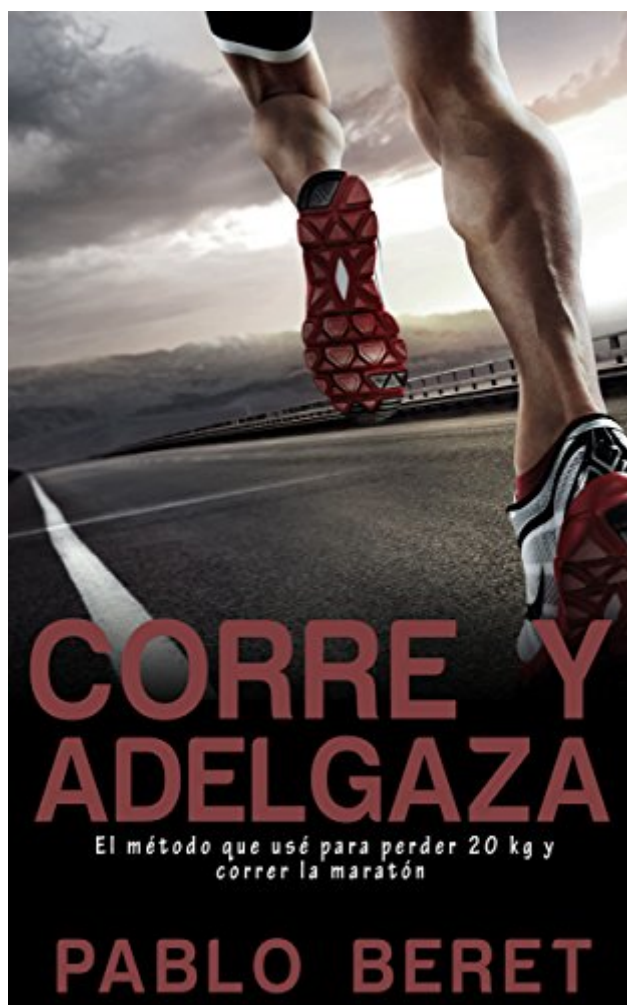


The book was found

CORRE Y ADELGAZA: El MÃ©todo Que UsÃ© Para Perder 20 Kg Y Correr La MaratÃ³n (Spanish Edition)



Synopsis

Correr está de moda. Tan sólo hay que darse una vuelta por cualquier ciudad para ver a decenas de runners por las calles y parques de la zona. Pero correr no es sólo un deporte para gente que ya está en perfecta forma. Se puede usar para adelgazar y mejorar nuestra salud y bienestar. Con 20 kg de sobrepeso yo me planteé convertirme en maratoniano a la vez que adelgazaba. En este libro te cuento todo lo que he aprendido durante el camino recorrido. De forma fácil y clara - "sin tecnicismos ni rutinas complicadas" - te explico todo lo referente a la nutrición, el entrenamiento y la mentalidad necesaria para que tú también puedas conseguir el reto. Se incluyen las tablas de entrenamiento (descargables en PDF) para que puedas convertirte en maratoniano desde cero. ¡Nos vemos en la próxima carrera!

Book Information

File Size: 1686 KB

Print Length: 51 pages

Publication Date: March 2, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01CIASGAU

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #705,715 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #113

in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física

#134 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #266

in Books > Libros en español > Deportes

[Download to continue reading...](#)

CORRE Y ADELGAZA: El método todo que usas para perder 20 kg y correr la maratón (Spanish Edition) ¡Corre, perro, corre! El Café Verde - ¿Una garantía para perder peso?: Como perder peso rápidamente y de manera saludable con el café verde. (Spanish Edition) APRENDA A CANTAR - THEVENIN METODO DE CANTO - Los Seis Secretos de un Cantante: Los Seis Secretos de un Cantante Profesional - Cantar es tan Facil ... el Metodo Thevenin de Canto (Spanish Edition) Come grasa y adelgaza: Por qué la grasa que comemos es la clave para acelerar el metabolismo / Eat Fat, Get Thin (Spanish Edition) Nacidos para correr:

Superatletas, una tribu oculta y la carrera más grande que el mundo nunca ha visto (Spanish Edition) Adelgaza Para Siempre: Cómo Estar Delgado, Fuerte y Saludable De Por Vida. (Spanish Edition) ESTRATEGIAS PARA NO PERDER: Análisis Técnico, Operativa y Gestión de Riesgo para un TRADING RENTABLE (Spanish Edition) ¿CÓMO PERDER 10 LIBRAS DE GRASA EN UNA SEMANA! EL VEGETARIANO Ultimate o dieta vegana PARA BAJAR DE PESO LIBRO en español (Nueva traducción profesional) ... para bajar de peso) (Spanish Edition) SE IRRESISTIBLE PARA EL. Manual para enamorar a un hombre y no perder el control en tu relación de pareja (Spanish Edition) Correr para mujeres como nosotras (Spanish Edition) La guía definitiva - Entrenar con pesas para correr (Spanish Edition) Nacidos para correr [Born to Run]: La historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas y la mayor carrera de la historia [The story of a hidden tribe , a group of super athletes and the greatest race ever] Club PRISMA / PRISMA Club: Metodo de español para jovenes nivel inicial A1 / Spanish Methods for Young Adults Beginners Level A1 (Spanish Edition) 60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) Metodo de ajedrez para niños de 6 a 12 Años (Spanish Edition) Dubin: Interpretación de ECG: Metodo Clasico del Dr. Dubin Para Entender los Mensajes Electricos del Corazon (Rapid Interpretation of EKG's) (Spanish Edition) #Chupaelperro - Y uno que otro consejo para que no te pase lo que a un amigo (Spanish Edition) El libro de Oro de Séneca. Consejos para la vida personal y profesional: LO QUE TÚ PIENSAS DE TI MISMO ES MUCHO MAS IMPORTANTE DE LO QUE LOS OTROS OPINEN ... QUE SÉNECA GUÁÑE TU VIDA (Spanish Edition) Libro de Cocina de la Dieta DASH: Recetas Rápidas y deliciosas para perder peso, prevenir la diabetes y reducir la presión sanguínea (Spanish Edition)