

The book was found

Fitness: Primeros Pasos (Spanish Edition)



Synopsis

El fitness es una nueva concepción del deporte que se califica más como filosofía de vida, ya que une al ejercicio físico una dieta equilibrada y unos hábitos saludables. ¿Ganar músculo? ¿Perder grasa y peso? ¿Tener más vitalidad?. Por todo eso, y más, hemos querido hablar claro. Claro, Conciso y Contundente, para ser más precisos. Orientado a la práctica, y explicado de forma amena y sencilla, para todos los públicos. Seguro que en más de una ocasión has pensado que no puedes seguir así- y que necesitas un cambio. Pues ha llegado ese momento

Book Information

File Size: 519 KB

Print Length: 80 pages

Publisher: Lucas Graham (November 12, 2016)

Publication Date: November 12, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01N04BSZY

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Screen Reader: Supported

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #103,776 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #8 in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Sports Health & Safety #12 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #24 in Books > Health, Fitness & Dieting > Sports Health & Safety

Customer Reviews

Es una buena selección de temas, pero por su ligereza el libro no es material de consulta. Me parece útil para interiorizar algunas cosas, pues los temas son tocados a manera de tip. No creo que el libro contextualice a una persona que apenas quiere empezar a entrenar y no sabe cómo hacerlo, porque el contenido es muy somero y no hay una definición clara o estructurada en su presentación. El libro es como un trabajo escrito. Tiene errores o descuidos de redacción. Hay muchas cosas que ameritan figuras o imágenes, como la explicación de los burpees y otros ejercicios, así- el libro no habla por sí- solo. El libro es de este año y pues esperaba que fuera más actualizado, por ejemplo, hoy en día se está cuestionando mucho la seguridad de las

abdominales y se propone para trabajar el abdomen planchas, ejercicios isométricos, uso de rueda y el libro ni siquiera lo menciona. Un aspecto que considero digno de prestarle mucha atención; es la fórmula de pulsaciones máximas. Hay muchas fórmulas y muchos criterios, pero como está expresada en el libro no me parecen lógicos los resultados que da si hacemos tablas de edades. El documento tiene errores, pero como digo es útil si de interiorizar conceptos se trata, el lenguaje es claro y se entiende. Me deja motivada para leer el otro libro de este autor.

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

Fitness: primeros pasos (Spanish Edition) Fitness: Fitness Nutrition and Fitness Motivation: Ultimate Guides to: Health, Nutrition and Muscle Building - Box Set (Fitness For Beginners, Health Fitness ... Workout Plan, Fitness Goals, Nutrit) Kickboxing Fitness: A Guide For Fitness Professionals From The American Council On Exercise (Guides for Fitness Professionals) (Ace's Group Fitness Specialty) Easy Spanish Cookbook: Authentic Spanish Recipes from Cuba, Puerto Rico, Peru, and Colombia (Spanish Cookbook, Spanish Recipes, Spanish Food, Spanish Cuisine, Spanish Cooking Book 1) INGRESARIOS: 5 Pasos para aprender a Invertir en Bolsa: El libro y la red social que revolucionan la mente! (Spanish Edition) Tu momento es ahora (Your Moment is Now): 3 pasos para que el éxito te suceda a ti (3 Steps For Success To Happen To You) (Spanish Edition) Cómo olvidar a alguien en 10 pasos: Deja de sufrir por amor (Spanish Edition) Veintiún pasos hacia el despertar espiritual: (Con citas de El libro de Urantia) (Spanish Edition) Las aventuras del joven Jesús de Nazaret: ¿Te atreves a seguir sus pasos? (Spanish Edition) Fitness Nutrition: The Ultimate Fitness Guide: Health, Fitness, Nutrition and Muscle Building - Lose Weight and Build Lean Muscle Fitness Nutrition: The Ultimate Fitness Guide: Health, Fitness, Nutrition and Muscle Building - Lose Weight and Build Lean Muscle (Carbs, Protein, Muscle ... Workout Nutrition, Nutrition For Athletes) Spanish Phrasebook: 1,001 Easy to Learn Spanish Phrases, Learn Spanish Language for Beginners (Spanish Lessons, Spanish 101, Spanish Books) Fitness y Consejos : 2017: Claves para iniciar una Fitness Life (Spanish Edition) Piense y Hagase Rico [Think and Grow Rich]: Cinco pasos para crear una mentalidad de riqueza Spanish-English English-Spanish Medical Dictionary: Diccionario Médico Español-Ingles Inglés-Español (Spanish to English/ English to Spanish Medical Dictionary) (Spanish Edition) Welcome to Spanish Food World: Unlock EVERY Secret of Cooking Through 500 AMAZING Spanish Recipes (Spanish Food Cookbook, Spanish Cuisine, Diabetic Cookbook in Spanish,...) (Unlock Cooking [#19]) West's Spanish English English Spanish Law Dictionary: Translations of Terms, Phrases, and Definitions of Concepts of Modern Spanish and English Legal Terminology (Spanish Edition) Fitness The Complete Guide (The Official Course Text For ISSA Certification Course For Fitness Trainers) Supplements: The Ultimate Supplement

Guide For Men: Health, Fitness, Bodybuilding, Muscle and Strength (Fitness Supplements, Muscle Building, Supplements ... Diet, Supplements Guide, Supplem) Fitness Cross-Country Skiing (Fitness Spectrum)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)