

UN CUERPO PERFECTO EN 3 MINUTOS



MIZOGUCHI, YOKO

SINOPSIS

El revolucionario programa japonés para despedirse de los dolores musculares y conseguir una figura estilizada. +Te cuesta adelgazar aunque haces ejercicio a menudo y cuidas tu alimentación? +Sufres dolores musculares y te notas hinchada? Yoko Mizoguchi, exbailarina y célebre profesora de yoga y pilates, nos trae un revolucionario programa de cinco sencillos ejercicios con los que desbloquearás las articulaciones, acabarás con las molestias causadas por la rigidez muscular y conseguirás la figura esbelta que siempre has soñado con solo tres minutos al día. Gracias a Yoko, la ½reina del ajuste corporal+, olvídate de los dolores musculares, fortalece tu cuerpo y prepárate para mostrar al mundo la mejor versión de ti misma. ¡Consigue unos resultados increíbles con solo 3 minutos de ejercicios al día! ...



Editorial	KITSUNE BOOKS (UDL)
Materia	PILATES-GIMNASIA- FORMA FISICA- BIENESTAR-MASAJE
Colección	BIENESTAR
EAN	9788416788774
Status	Disponible
Páginas	96
Tamaño	150x230x8 mm.
Peso	225
Precio (Imp. inc.)	9,90€
Fecha de lanzamiento	26/06/2020

Títulos relacionados

