

## UN TORSO PERFECTO EN 5 MINUTOS



MARIKO / TOMOYA

## SINOPSIS

El secreto japonés para conseguir un torso esbelto con solo 5 minutos al día. +Quieres despedirte de los odiosos michelines, pero no tienes tiempo? Mariko y Tomoya, creadores del principal canal de fitness de Japón, B-life, te demostrarán que, gracias a su efectivo e innovador método, puedes activar el torso, corregir la postura y acelerar el metabolismo en tan solo dos semanas. Con Un cuerpo perfecto en 5 minutos aprenderás a usar correctamente los músculos del torso, transformarás tu silueta y no tendrás que preocuparte por el efecto rebote. Gracias a sus sencillos ejercicios de tonificación, quemagrasas y localizados para las zonas rebeldes, conseguirás tu objetivo, ya sea este moldear la cintura, fortalecer el abdomen o acentuar tus curvas. ¡Consigue la figura que siempre has querido con Mariko y Tomoya! ...



|                      |                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------|
| Editorial            | KITSUNE BOOKS (UDL)                                    |
| Materia              | PILATES-GIMNASIA-<br>FORMA FISICA-<br>BIENESTAR-MASAJE |
| Colección            | BIENESTAR                                              |
| EAN                  | 9788418524073                                          |
| Status               | Disponible                                             |
| Páginas              | 96                                                     |
| Tamaño               | 150x230x10 mm.                                         |
| Peso                 | 232                                                    |
| Precio (Imp. inc.)   | 9,90€                                                  |
| Fecha de lanzamiento | 23/04/2021                                             |

## Títulos relacionados

