



DOWNLOAD



## Piernas bonitas (Programa de 6 semanas)

By Anita Bean

Hispano Europea, 2007. soft. Book Condition: New. Al igual que nos encanta ir de compras o tener el antojo de bombones, todas compartimos el deseo de tener unas piernas más esbeltas y atractivas. La buena noticia es que no importa lo largas o cortas que sean nuestras piernas, ahora se puede mejorar su forma notablemente. El secreto radica en una combinación adecuada de ejercicio y dieta. La clave para evitar la flacidez y lograr unos muslos tonificados es un ataque desde tres frentes: -Actividad cardiovascular para quemar grasa (incluida la celulitis) y estimular la circulación. - Movimientos tonificantes eficaces, tales como sentadillas y extensiones, para fortalecer el tejido muscular. -Un plan de dieta sana para mantener todo su cuerpo en buena forma. Durante las seis semanas siguientes realizará una combinación de actividad quemar grasas y ejercicios tonificantes específicos para sus piernas. Siga este programa y en seis semanas tendrá unas piernas más bonitas que nunca.



READ ONLINE  
[ 4.83 MB ]

### Reviews

*It is great and fantastic. Better then never, though i am quite late in start reading this one. Your life period will likely be transform once you comprehensive reading this book.*

-- **Blanca Davis**

*An extremely wonderful book with lucid and perfect information. It is one of the most awesome publication i have read. Your life period will probably be enhance the instant you total looking at this pdf.*

-- **Prof. Dan Windler MD**