

EN PLENA FORMA

10 minutos al día, tres veces por semana. Esta es la receta milagrosa que nos propone esta nueva modalidad de fitness creada específicamente para que la gente ocupada pueda estar en plena forma. Es el entrenamiento conocido como Fast. Todos sabemos que el ejercicio es imprescindible para mantenernos activos y tonificados, así como para mejorar nuestra salud, tanto física como psíquica, y reducir factores de riesgo asociados a enfermedades como el cáncer, la diabetes y

las dolencias cardiovasculares. Pero también sabemos que los entrenamientos convencionales requieren tiempo, dedicación y mucha fuerza de voluntad. Por ello, el doctor **Michel Mosley** ha diseñado este "entrenamiento de alta intensidad" que es posible practicar en cualquier sitio y momento, y no nos robará mucho tiempo, lo que nos permitirá adaptarlo a nuestro ritmo de vida habitual y disfrutar de los mismos resultados que obtendríamos con largas sesiones de gimnasio.

MICHAEL MOSLEY Y PETA BEE

*Descubre el plan de entrenamiento
que tiene el máximo efecto en el mínimo tiempo posible*

EN FORMA EN 10 MINUTOS

¡QUIERES UN CUERPO ATLÉTICO
Y SALUDABLE!



EN FORMA EN 10 MINUTOS

AUTOR: Michael Mosley.

EDITORIAL: Urano, 2015.

184 págs. Rústica.

PRECIO: 13 €.