

Llega la gran revolución en materia de fitness, el entrenamiento de alta intensidad: 10 minutos al día, tres días por semana para estar en forma.

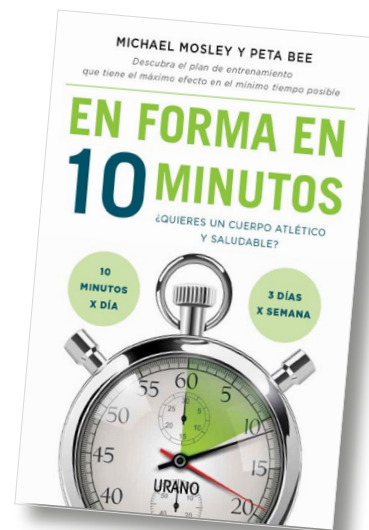
Todos conocemos la importancia de hacer deporte. El ejercicio físico nos ayuda a estar en forma, mejora nuestra salud y reduce factores de riesgo asociados con el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Pero también sabemos que los entrenamientos convencionales requieren tiempo y fuerza de voluntad, y que la falta de tiempo lleva a mucha gente a tirar la toalla. Por fin, existe otra forma de ponerse en forma, una que apenas exige tiempo ni esfuerzo y que se puede llevar a cabo en cualquier entorno. El entrenamiento *Fast*.

El doctor **Michael Mosley**, autor de *La dieta de los 2 días* (Urano), junto con la periodista y entrenadora personal **Peta Bee**, desvelan en este libro los secretos de una forma de fitness que combina la baja intensidad con breves periodos de alta intensidad. Basado en principios científicos, el ejercicio es sencillo e increíblemente eficaz en términos de tiempo y resultados; bastan diez minutos tres veces por semana para disfrutar de los mismos resultados que obtendríamos con largas sesiones de gimnasio.

Siguiendo este plan de entrenamiento, en sólo cuatro semanas, independientemente de las condiciones físicas iniciales, el lector empezará a experimentar importantes cambios, como la mejora en su resistencia y tono muscular o la pérdida de grasa.

El libro reúne todo lo necesario para iniciarse en la práctica de este revolucionario método de fitness. En la primera parte se recogen los fundamentos teóricos y científicos del entrenamiento, mientras que la segunda es totalmente práctica, con distintas sesiones divididas en ejercicios de cardio o musculación, para que cada uno pueda elegir según sus gustos y posibilidades.

En forma en 10 minutos es el libro perfecto tanto para las personas a las que no les gusta hacer ejercicio, pero que quieren mantenerse en forma y conservar la salud de la forma más eficaz dedicando el menor tiempo posible, como para los amantes del deporte que deseen conseguir el máximo beneficio. Una práctica deportiva que apenas exige tiempo, esfuerzo, ni equipamiento específico para realizarlo y que además puede llevarse a cabo en cualquier lugar.



Michael Mosley

Es doctor en Medicina por la Universidad de Oxford, Inglaterra, además de uno de los más destacados periodistas científicos de la prestigiosa cadena de televisión BBC. Sus programas divulgativos han merecido numerosos premios, incluido el de la Royal Television Society. Recientemente fue nombrado Periodista médico del año por la Asociación médica de Inglaterra.

Peta Bee

Es una reconocida periodista especializada en ciencia y nutrición que escribe regularmente para *The Times*, *Daily Mail* y *Sunday Times*. Está graduada en Ciencias del deporte y la nutrición, además de ser entrenadora personal titulada. Peta Bee fue escogida Periodista Freelance del año por la Asociación de periodistas médicos en los años 2008 y 2012.

EN FORMA EN 10 MINUTOS

Michael Mosley
Peta Bee

Sello: Urano
P.V.P.: 12,50€ • 216 páginas
Lanzamiento: febrero de 2015