

ERES UNA PATATA

Guía para ponerte en forma

Jamie Easton

Terapias Verdes presenta este original cuadernillo que ayudará a cualquier persona que lo necesite a ponerse en forma. Jamie Easton presenta una práctica guía de ejercicios sencillos para mejorar la condición física.

Un libro motivador, perfecto para aquellas personas sedentarias que quieren empezar a sentirse más en forma. Contiene ejercicios prácticos y fáciles de realizar.

Con divertidas ilustraciones que hacen más amena la lectura e ilustran los ejercicios.

¿Te sientes hinchado, perezoso y desmotivado? ¿Te gustaría estar más sano, pero realmente no tienes tiempo o no estás seguro de por dónde empezar? ¡No tienes por qué pasar directamente del sofá al gimnasio! ¿Eres una patata? *Guía para ponerte en forma* te enseñará a incorporar el ejercicio a tu rutina diaria y te ayudará a que ese difícil primer paso hacia la forma física te resulte muy fácil.

- **Estiramientos que puedes hacer mientras ves la televisión.**
- **Ejercicios fáciles para realizar en casa.**
- **¡No seas patata y ponte en forma!**

Este libro, claro y de uso sencillo, te ayudará a llevar a cabo pequeños cambios de los que obtendrás grandes resultados.

