

image not found or type unknown



El método Osmin

Osmin Hernández

Fecha de publicación:

21/01/2014

El método Osmin: 30 días para adelgazar hasta 15 kg y ponerte en forma

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

El método Osmin: 30 días para adelgazar hasta 15 kg y ponerte en forma

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:
lfernandez@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:
drubio@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:
lpaunero@planeta.es

Osmin Hernández perteneció a la élite de la Marina de guerra del Ejército cubano. Hace veinte años abandonó Cuba en una balsa y, tras cinco días a la deriva, llegó a los Estados Unidos para convertirse en el entrenador personal de famosos como Madonna, Matt Damon, Mickey Rourke, Gloria Estefan, Anna Kournikova, Carmen Elektra... y poner en forma a otros miles de personas. Ellos consiguieron un cuerpo y una vida que les ha llevado directamente al éxito. ¿Cómo lo han logrado?

Ahora Osmin llega a España y te desvela el secreto que hizo que las estrellas alcanzasen la felicidad gracias a su método revolucionario y a su lema únicos en el mundo: «La calle es tu gimnasio». Osmin es duro, excéntrico, con un lenguaje propio y con resultados sorprendentes. Con su ayuda, tú también podrás cambiar tu vida en solo 30 días. La solución está en tus manos. Bienvenido al método Osmin.

image not found or type unknown



Osmin Hernández

OSMIN HERNÁNDEZ es un hombre hecho a sí mismo que ejemplifica el ideal del sueño americano. Nacido en La Habana, la calle y las playas de Santa Fe han sido la escuela donde se ha forjado. Una beca por ser campeón nacional de kayak le abrió la puerta de la formación académica y los estudios, pero Osmin, amante del deporte y las artes marciales, decidió orientar su vida hacia el Ejército. Enrolado en la Marina de guerra, fue sometido a duros entrenamientos y una férrea disciplina que formaron su carácter. A los veinte años, decidió abandonar Cuba y emigrar como balseiro ilegal hasta Miami, donde comenzó a trabajar en un restaurante propiedad de Gloria y Emilio Estefan. En su tiempo libre entrenaba en la playa, y su portentoso físico, su particular manera de entrenar y una pizca de fortuna le llevaron a convertirse en entrenador de famosos como Matt Damon, Madonna, Mickey Rourke, Gloria Estefan y Anna Kournikova.

En España ha sido el coach del programa de Cuatro *El método Osmin*.