

El método Osmin

Osmin Hernández

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

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

Osmin Hernández perteneció a la élite de la Marinade 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.

Fecha de publicación:
21/01/2014

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Telefóno: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



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 balsero 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*.