

image not found or type unknown



## 20 minutos a la semana para estar en forma

**Dr. Ricardo Cánovas**

**Fecha de publicación:**

03/06/2014

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:**

isantos@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lfranch@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima

Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

fsantana@planeta.es

«La diferencia con otros sistemas que te prometen máximos resultados en tiempo mínimo es que en este caso sí funciona.» Juan Rallo

20 minutos de entrenamiento a la semana es lo que necesitas para estar en forma. Ni un minuto más ni un minuto menos. El tiempo restante, disfruta de tu calidad de vida, tu renovada autoestima y tu cuerpo diez. Y es que el entrenamiento de alta intensidad que propone el Dr. Cánovas cambiará la forma de entender el ejercicio físico. Su objetivo es conseguir un cuerpo sano y musculado de manera rápida y eficiente, apoyándose en una rigurosa base científica que nos permitirá conseguir los resultados deseados con una mínima inversión de tiempo. El libro incluye nueve rutinas de trabajo, todas ellas con ejercicios ilustrados paso a paso, para tonificar los grupos musculares con una sola sesión de entrenamiento de 20 minutos a la semana. ¿Estás listo para ponerte en forma de una vez por todas?

**Dr. Ricardo Cánovas**