

image not found or type unknown



Cuídate con Dakidissa

Dakidissa

Fecha de publicación:

12/11/2015

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

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

Consigue el cuerpo que quieres

Consigue el cuerpo que quieres

Aquí tienes las bases para construirte una vida lo más sana y activa posible y así conseguir cambios en tu cuerpo y mantenerlos para siempre: qué rutinas practicar en función de tu tipo de cuerpo, de tu nivel físico y de los objetivos de fitness que te plantees; cómo mejorar tu rostro mediante la gimnasia facial y cómo motivarte para perseverar en tu entrenamiento con el ánimo siempre bien alto.

Encontrarás, además, las indicaciones más prácticas para llevar una alimentación equilibrada y adelgazar sin dietas y comiendo sano, evitar la flacidez y conseguir resultados lo más rápido posible. Descubrirás también batidos e infusiones saludables que te ayudarán a mejorar tu forma física, reduciendo la retención de líquidos y facilitando la eliminación de grasas y toxinas.

Dakidissa