

image not found or type unknown



No hay excusas

Francesc Gascó Lluna

Fecha de publicación:
05/04/2016

Descubre cómo Francesc Gascó pasó de pesar 110 kg a tener un cuerpo fitness, y ponte en forma a través de su programa de entrenamientos y dieta

Sello Editorial:
Libros Cúpula

En este libro ilustrado se explican los tres grandes pilares sobre los que ha pivotado el impresionante cambio de imagen del autor: el programa de ejercicios, con especial protagonismo del *crossfit* y la *spartan race*; la toma de conciencia y puesta en práctica de una nutrición variada y sana, cuyos frutos se pueden ver en el blog del autor Truco o plato; y cómo encontrar recursos que motiven, al margen del propio proceso. En el caso del autor, su afición y vocación por la ciencia y, en especial, por la paleontología le aportaron un equilibrio psicológico que le permitió sacar adelante con éxito su ambicioso plan.

Contacto de prensa

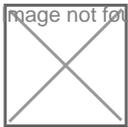
Nombre: Lola Escudero

Con abundantes fotografías inéditas hechas expresamente para el libro, será el libro de cabecera de los fans de Francesc Gascó y de los aficionados al fitness de alta intensidad en general.

Teléfono: 91 423 3711

Email:
lescudero@planeta.es

image not found or type unknown



Francesc Gascó Lluna

FRANCESC GASCÓ LLUNA es licenciado en Biología por la Universidad de Valencia y doctor en Paleontología por la Universidad Autónoma de Madrid. En la actualidad se dedica principalmente a la divulgación científica y es profesor del Máster en Divulgación Científica de la Universidad Isabel I mientras que sigue investigando en el Grupo de Biología Evolutiva de la UNED y el grupo Primeros Pobladores del Alto Guadiana. Gascó comenzó a dedicarse a la divulgación en 2006 cuando abrió un blog sobre paleontología, al que le siguió su podcast *DinoBusters: cazadores de dinos* en 2016 y su canal de Youtube Pakozoico. Es además en la actualidad miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Paleontología, en la vocalía de difusión.