



10 semanas para sentirte 10

Paula Butragueño

Consigue un cuerpo estilizado y bonito en solo 10 semanas con la mejor entrenadora personal.

«Si estás leyendo este libro, has dado el primer paso hacia una vida más plena. Y es que ser feliz es una decisión, una de las más difíciles que tomamos a lo largo de nuestra vida, pues implica renovarse automáticamente cada mañana. Despertarse y pensar, hoy voy a intentarlo, independientemente de cómo saliera ayer, pero hoy voy a hacer todo lo que esté en mi mano para que mi vida sea más bonita».

En *10 semanas para sentirte 10* Paula Butragueño nos propone un plan sencillo y muy visual de entrenamiento para lograr un cuerpo fuerte, una mente sana y una vida feliz, con ejercicios específicos para todas las mujeres e ilustrado paso a paso, de menos a más, y con resultados garantizados para estar en forma este y todos los veranos de nuestras vidas.

¿Te atreves a intentarlo? Arriesgarse puede ser perder un poco, no arriesgarse, es perder del todo.

Fecha de publicación:
17/05/2016

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Paula Butragueño