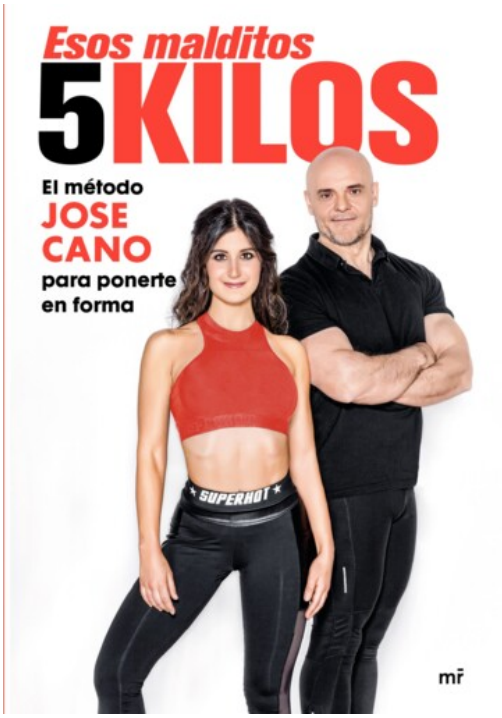


Esos malditos 5 kilos

José Cano

El método Jose Cano para ponerte en forma.Un mes gratis de gimnasio con la compra del libro 'Esos malditos 5 kilos'.

El método Jose Cano para ponerte en forma.Un mes gratis de gimnasio con la compra del libro 'Esos malditos 5 kilos'.

Con motivación, esfuerzo y constancia se pueden ver cambios en nuestro cuerpo en un tiempo récord.

Cada uno de nosotros necesita un revulsivo en su vida que le haga ponerse en marcha. Este libro es un relato ameno, cargado de historias reales que irán desvelando en primera persona todos aquellos errores que en la actualidad se cometen para bajar de peso o recuperar la línea.

Historias llenas de emociones que dejan al descubierto la inutilidad y los riesgos de las dietas hiperproteicas e hipocalóricas.

Además de la historia personal de Jose Cano, se incluyen ejercicios, rutinas y recetas de alimentación equilibrada, necesaria para estar en forma.

Con la compra del libro 'Esos malditos 5 kilos' en formato papel (quedan excluidos los ebook) se obtendrá un mes gratis en uno de los gimnasios adheridos a la promoción, de la cadena Altafit, que se indican en el punto III de las Bases Legales y que puedes descargar en el apartado 'contenidos extra' de más abajo.

Fecha de publicación:
23/05/2017

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

José Cano

Jose Cano está considerado el mejor entrenador personal de España, además de ser el preferido de los famosos cuando de ponerse en forma se trata. Con una trayectoria de más de 25 años dedicado al mundo del entrenamiento personal y la docencia como profesor de entrenadores, ha sido galardonado con la Medalla de Oro 2017 por la AEPI (Asociación Española de Profesionales de la Imagen) por toda una vida dedicada al mundo del entrenamiento personal. Atleta internacional, algunos de los galardones que ha conseguido a lo largo de su larga y exitosa carrera deportiva son campeón del Mundo y Míster Universo 2003 y cuatro veces campeón de España de fisicoculturismo. En la actualidad, con la publicación de este libro pretende poner todo el conocimiento que ha atesorado estos años a disposición de la mujer, para ayudarla a estar y mantenerse en forma y, sobre todo, a sentirse bien con su cuerpo y ser feliz.