

image not found or type unknown



# El método Pilates

## Brooke Siler

**Fecha de publicación:**  
21/01/2020

*El Método Pilates* es la guía oficial de una de las disciplinas más populares del mundo y contiene un programa de ejercicios adaptados para que puedan realizarse cómodamente en casa.

**Sello Editorial:**  
Zenith

El Pilates no solo es la técnica de ejercicio de moda entre las modelos y las actrices de Hollywood, sino que ha sido avalado por especialistas médicos a lo largo del siglo xx. Se trata del método cuerpo-mente más actual para cualquier persona que desee tonificar, adelgazar y recuperar la postura corporal. El libro va acompañado de fotografías y gráficos para hacer muy comprensible el funcionamiento de esta técnica.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma  
Cordón

**Teléfono:** 93 492 86  
33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

## Brooke Siler

Brook Siler es entrenadora personal y está titulada como instructora del Método Pilates. Vive en Nueva York y dirige un centro de salud que enseña el Método Pilates a personas de todo el mundo, entre las que se encuentran famosas modelos como Kate Moss o Claudia Schiffer.