

image not found or type unknown



# Cambia tu cuerpo, mejora tu vida

**Joel Torres Mundoenforma**

**Fecha de publicación:**

19/05/2020

El método definitivo para decir adiós a la grasa corporal de forma saludable.

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

**El método definitivo para decir adiós a la grasa corporal de forma saludable.**

## 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

¿Comer menos y con mayor frecuencia acelera el metabolismo? ¿Puedo ingerir fruta de postre? ¿Si ceno hidratos engordaré? ¿Seguro que es hambre? ¿Son mágicos los suplementos? ¿Cuántas sesiones de cardio debo realizar a la semana? ¿Si sudo estoy perdiendo grasa? ¿Cuál es el volumen de entrenamiento recomendable para trabajar la fuerza? ¿Las agujetas son sinónimo de buen entrenamiento? ¿Cuántas repeticiones debo realizar por serie para ganar músculo?

El creador de MUNDOENFORMA, Joel Torres, propone un método definitivo para instaurar hábitos saludables en nuestro día a día con el fin de conseguir nuestra mejor versión.

Un libro que pone el foco en la alimentación y en la pérdida de peso con un objetivo claro: preparar nuestra mente con el objetivo de decir adiós a la grasa corporal de forma saludable.

**Joel Torres Mundoenforma**