

image not found or type unknown



Mucho más que fitness

Cesc Escolà

Fecha de publicación:

13/01/2021

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Consigue resultados en solo 2 SEMANAS. Ponerte en forma en casa es posible. ¡ACEPTA EL RETO DE CESC ESCOLÀ! Encuentra la motivación para romper el bucle del sofá y empieza a vivir de una manera más sana

Todos tenemos algo que se nos da bien, una magia que transmitir, y Cesc Escolà, el entrenador de moda más televisivo del momento, tiene el don de motivar a las personas para cambiar sus hábitos, hacer que el ejercicio sea algo divertido y contagiar su entusiasmo a un público de todas las edades. El carismático profesor de fitness de OT y líder de "Muévete en casa", el programa de TVE que nos animaba a hacer ejercicio durante el confinamiento, sorprende con un libro para ponerte en forma en solo dos semanas y cambiar de hábitos mediante rutinas deportivas y una serie de pautas nutricionales.

Mucho más que fitness nos descubre cuáles son las claves que debe seguir cualquier entrenamiento para que resulte tan eficaz como divertido y romper, de una vez por todas, el bucle del sofá.

Consigue resultados en solo 2 SEMANAS. Ponerte en forma en casa es posible. ¡ACEPTA EL RETO DE CESC ESCOLÀ!

image not found or type unknown



Cesc Escolà

Cesc Escolà (Barcelona, 1992) estudió Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y un Máster de Formación del Profesorado. Trabajó siete años como entrenador en los gimnasios con más reputación de Barcelona y es profesor y tutor del Grado Superior de Condicionamiento Físico, formando a futuros profesionales del *fitness*.

En 2020 fue profesor de la academia de Operación Triunfo y durante el confinamiento dirigió los entrenamientos diarios de la 2 de TVE y el Canal 24 Horas de RTVE en un programa de gran audiencia.