



Fecha de publicación:
27/01/2021

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El método Zero Training

Tomomi Ishimura

El bestseller japonés para conseguir una figura esbelta con solo 5 minutos al día.

Te cuesta adelgazar aunque haces ejercicio regularmente? ¿Sufres dolores musculares y sientes hinchazón? ¿Te gustaría tonificar tu cuerpo y ganar en salud?

Con el paso del tiempo y como resultado de unos malos hábitos posturales y de la presión constante a la que lo sometemos, nuestro cuerpo se vuelve más perezoso, haciendo que quememos menos grasa y que nos cueste más adelgazar. Para revertir este proceso, tenemos que **devolver el cuerpo a su posición natural, la posición 0**. Gracias al método Zero Training, basado en ejercicios de respiración y estiramientos, lograrás resetear el cuerpo en tan **solo 5 minutos al día** para devolverlo a su posición inicial y conseguir que queme más grasa de forma natural.

Tomomi Ishimura, entrenadora personal y profesora de yoga, desarrolló el método Zero Training cuando se dio cuenta de la importancia de una buena postura corporal para moldear la figura. Siguiendo sus pautas, trabajarás las cinco partes del cuerpo clave para alcanzar la posición cero (cuello, hombros, espalda, caderas y pies). Lo único que tienes que hacer es tumbarte boca arriba y realizar los **seis sencillos ejercicios** (5 estiramientos + 1 ejercicio de tonificación) del método Zero Training, ¡lograrás unos resultados asombrosos!

Tomomi Ishimura

Tomomi Ishimura es actriz y profesora de yoga, y actualmente reside en Nueva York. Actuó como reina Sarabi en el musical de *El rey león* de Shiki Theatre Company. También ha actuado como Miss Chinatown en la producción de Broadway de Miss Saigon. Después de mudarse a Nueva York, Tomomi creó el estudio de yoga Body Tone New York, donde desarrolló su famoso método Zero Training. *El método Zero Training* es su primer libro.