

ON FIT EN 30'

LORENA MARTÍNEZ
(@lorenaonfit)

Ejercicios, recetas y
consejos para conseguir
un cambio físico y mental

zenith



On Fit en 30 minutos

Lorena On Fit

La biblia *fitness* de Lorena OnFit con las mejores rutinas para ponerse en forma dedicando solo 30 minutos al día.

Este libro reúne los mejores ejercicios para ponerte en forma invirtiendo el tiempo justo y sin desfallecer en el intento. Son rutinas diseñadas tanto para casa como para el gimnasio, tienen una duración de 30 minutos y se pueden combinar para ir variando en función de tu disponibilidad y tus objetivos: ya sea trabajar glúteos y piernas, centrarte en el tren superior, con enfoque quemagrasa o para mejorar la composición corporal.

Además, encontrarás recetas sencillas que te ayudarán a mantenerte sana y alcanzar tus metas, consejos para no perder la motivación y una guía para poder llevar el control de tus avances y saber siempre si vas por el buen camino.

¡Súmate al reto OnFit y disfruta del camino y los resultados!

Fecha de publicación:
25/05/2022

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Lorena On Fit

Lorena Martínez Pintiado es entrenadora personal y asesora nutricional. Hace 5 años comenzó a ayudar a personas a encontrar esa estabilidad física, mental y emocional necesarias para conseguir sus objetivos y mejorar su autoestima. En la actualidad, es una de las entrenadoras más solicitadas de Barcelona porque su método está diseñado para mujeres reales. Su principal misión es conseguir que sus clientas le digan: «Lorena, gracias, ya he entendido como funciona mi cuerpo y estos hábitos ya forman parte de mi estilo de vida, y ahora puedo seguir sola».