Image not found or type unknown

Culo arriba

Iván Perujo

¿Quieres conseguir unos glúteos top? Este es tu método.

Fecha de publicación:
08/03/2023

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email:
lfernandez@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL
Eduardo Martin

Telefóno: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Telefóno: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 91 423 03 78

Email:
lpaunero@planeta.es

¿Quieres conseguir unos glúteos top? Este es tu método.

Iván Perujo, **el entrenador de las estrellas**, comparte en ***Culo arriba*** su plan infalible para tener unos **«glúteos 10»** en tan solo **un mes**. **Ejercicios de entrenamiento funcional** de nivel básico, realizados por la modelo Tania Medina, y de nivel avanzado, por la entrenadora Andrea Fierro. Con **fotografías** para practicar fácilmente todos los movimientos **en casa o en el gimnasio**.

También incorpora consejos sobre cómo **calentar** y **estirar**, tan importante para evitar lesiones musculares; una **guía nutricional** para mejorar tu rendimiento y cuidar de tu salud; y, los ejercicios preferidos de las celebrities. **¡Este libro se convertirá en tu biblia de entrenamiento diario!**

Image not found or type unknown

Iván Perujo

Iván Perujo lleva más de 20 años en el mundo del *fitness* entrenando a las *celebrities*. Actores, modelos, políticos y empresarios a nivel mundial se han preparado con él y coinciden en que su plan es el más efectivo para quemar grasa y fortalecer los músculos.

La clave de su éxito profesional está en sus entrenamientos personalizados según las necesidades de cada cliente, que tienen como principal premisa la salud y después, el físico.

Es director internacional de la mayor red de centros de preparación física y rehabilitación de España y de Europa (está presente en 27 países), con más de 150 gimnasios que utilizan su propio método de entreno funcional. En la actualidad desarrolla su expansión por Estados Unidos, Latinoamérica (México) y Dubái.