



Fecha de publicación:
25/09/2024

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Adelgaza sin correr

Miguel Lordán

Por fin aprenderás a disfrutar del deporte y a no dejarlo nunca.

Por fin aprenderás a disfrutar del deporte y a no dejarlo nunca.

Miguel Lordán (@mltrainer), destacado influencer de fitness, comparte su innovador método para alcanzar objetivos de salud y bienestar de manera personalizada, motivada y perseverante. Este libro ofrece tres planes de entrenamiento adaptados a diferentes niveles de intensidad, asegurando que cada ejercicio se ajuste a las necesidades individuales.

Además, desmitifica falsos mitos sobre el ejercicio y la dieta, y proporciona consejos prácticos sobre estiramiento, fijación de objetivos realistas, variación de ejercicios y más. Con su enfoque, cada sesión se convierte en una experiencia disfrutable y efectiva.

Descubre cómo la personalización, la motivación y la perseverancia pueden transformar tu entrenamiento y tu vida, llevando tu salud y bienestar al siguiente nivel.

Miguel Lordán

Miguel Lordán es entrenador personal. Nacido en Barbastro (Huesca), ha conseguido gran renombre en el mundo del deporte gracias a su éxito como *personal trainer* de numerosas celebridades. Su filosofía de entrenamiento se basa en la motivación y en un enfoque personalizado adaptado a las necesidades y objetivos de cada cliente. Con una rutina de entrenamiento funcional y una dieta saludable, Lordán ha ayudado a sus clientes a alcanzar sus objetivos y a mantenerse en forma. Su éxito se debe al boca oreja y a su presencia en Instagram, donde comparte algunos de sus entrenamientos. Su proyecto se llama MITrainer.