

image not found or type unknown



Método 3 x 10

Néstor Serra

Fecha de publicación:

24/05/2011

Con prólogo de Andreu Buenafuente, que está siguiendo el método 3x10 de Néstor Serra

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Néstor Serra, preparador físico en «Operación Triunfo» y formador de entrenadores personales, propone un revolucionario método de entrenamiento para ponerte en forma y perder peso. Se trata del método 3x10: tres entrenamientos semanales a los que sólo tendrás que dedicar treinta minutos, durante diez semanas, con tres niveles de dificultad.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Además, te ofrece las herramientas necesarias para motivarte a seguir este método: «El coaching para el triunfo» y un plan nutricional para reforzar la pérdida de peso y no volverlo a recuperar.

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

image not found or type unknown



Néstor Serra

Néstor Serra ha sido responsable de la preparación física del programa «Operación Triunfo». Es instructor de pilates por el Michael King Pilates Institute, entrenador nacional de natación por la RFEN y monitor de taekwondo por la FET. También ha sido responsable de la formación de los entrenadores personales de los centros Holmes Place y DIR, e instructor deportivo en distintos centros. Como deportista, ha sido campeón de Cataluña de taekwondo, campeón de España y de Cataluña de natación y campeón de España universitario de waterpolo, entre otras muchas condecoraciones.