



image not found or type unknown



# Estupenda en 9 semanas y media

**Juan Rallo, Almudena Cid**

**Fecha de publicación:**

15/03/2011

Un método infalible que cambiará tu vida.

**Sello Editorial:**

Espasa

**Un método infalible que cambiará tu vida.**

## Contacto de prensa

**Nombre:**

INTERNACIONAL

Eduardo Martin

Juan Rallo, el entrenador personal de los famosos y la gimnasta Almudena Cid nos desvelan los secretos que realmente funcionan a la hora de ponerse en forma y adquirir unos hábitos de vida saludables. Con Mujer, ponte en forma en 9 semanas y media conseguirás, sin mucho esfuerzo mejorar otros aspectos de tu vida. Semana tras semana los resultados serán visibles, perfeccionando tu apariencia física, tu salud y tu estado de ánimo.

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Fernanda

Azeredo

**Teléfono:** 914230355

**Email:**

fazeredo@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Teléfono:** 914230353

**Email:**

sayllon@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 914 23 03 78

**Email:**

lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Laura

Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**

lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Teléfono:** 916008074

**Email:**

mluquec@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:**

drubio@planeta.es

image not found or type unknown



## Juan Rallo

**Juan Rallo**, ha revolucionado el mundo de la salud y del entrenamiento personal en España, al trasladar el sistema de entrenamiento de las estrellas al público general. Ha realizado acciones destacadas tanto en televisión, como ser colaborador de «El Hormiguero» como en prensa, colaborando en Vogue o en Men´s Health, donde realizó el reto de poner en forma a Pablo Motos y a Christian Gálvez, en cuatro meses. Con estas acciones Juan ha demostrado al público, que cualquiera, sea famoso o no, si está bien asesorado, es capaz de mejorar drásticamente su forma y con ello, su calidad de vida. Más información en [juanrallo.com](http://juanrallo.com)



## Almudena Cid

Almudena Cid ha sido ocho veces campeona de España y es la única del mundo que ha disputado cuatro finales olímpicas consecutivas.