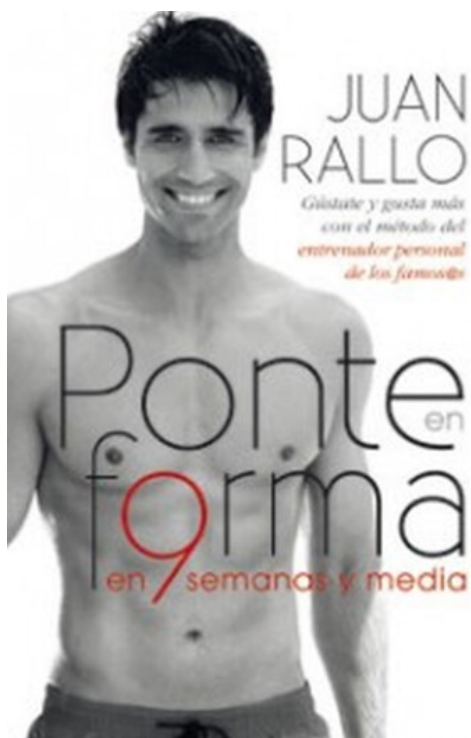




Ponte en forma en 9 semanas y media

Juan Rallo

Juan Rallo, el conocido entrenador personal, desvela en este libro los secretos que realmente funcionan a la hora de ponerse en forma y adquirir unos hábitos de vida saludables.

Juan Rallo, el conocido entrenador personal, desvela en este libro los secretos que realmente funcionan a la hora de ponerse en forma y adquirir unos hábitos de vida saludables.

Juan Rallo ha predicado con el ejemplo al ser la primera persona en experimentar en su propio cuerpo su método para ponerse en forma. En 2007 pasó de pesar 90 kilos a lucir una perfecta tableta de chocolate en solo 3 meses, tras el éxito de este revolucionario método de entrenamiento, en 2008 el presentador Pablo Motos aceptó el reto de Juan Rallo y se puso en sus manos con resultados espectaculares, en 2009 fue el también presentador Christian Gálvez quien decidió mejorar su aspecto y endurecer su cuerpo con entrenador de los famosos.

Juan Rallo desvela en este libro los secretos que realmente funcionan a la hora de ponerse en forma y adquirir unos hábitos de vida saludables. Con Ponte en forma en 9 semanas y media conseguirás sin mucho esfuerzo, mejorar, aparte de tu forma física, muchos aspectos de tu vida. Semana tras semana los resultados se irán haciendo visibles, mejorando tu aspecto físico, tu salud y tu estado de ánimo. Un método infalible que cambiará tu vida.

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 en televisión como colaborador de "El hormiguero", y en prensa y 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.

Fecha de publicación:

21/12/2011

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

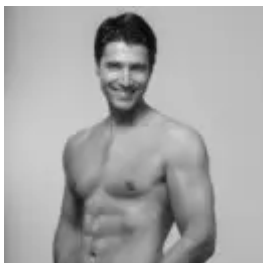
Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio



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