

image not found or type unknown



Saber moverse

Mariló Montero, Cristina Mérida

Fecha de publicación:

03/04/2012

Cuídate y ponte en forma con los ejercicios de *La mañana de La 1*

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Cuídate y ponte en forma con los ejercicios de *La mañana de La 1*

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Cada día, en *La mañana de La 1*, de TVE, Mariló Montero y la preparadora física Cristina Mérida te ayudan a ponerte en forma. Ahora tienes la oportunidad de hacerlo a tu ritmo y en cualquier momento sin importar tu edad y condición física.

Realizar ejercicio de una forma habitual es una práctica necesaria para mantenerse sano y mejorar la calidad de vida. Pero si no quieres ir al gimnasio por falta de tiempo, por el precio o por tener que desplazarte, *Saber moverse* te ofrece la posibilidad de modelar tu cuerpo y ganar salud desde tu casa y con materiales a tu alcance.

Contiene una serie de fáciles pero efectivos ejercicios de todo tipo (calentamiento, estiramiento, flexibilidad...) que podrás ir adaptando a tus necesidades. Cada uno de ellos, explicado de forma sencilla y clara, incluye consejos y observaciones que te ayudarán a sacarles todo el partido. Además, Cristina y Mariló te muestran en unas ilustrativas fotografías la postura ideal para efectuarlos de forma eficaz y segura.

Sea cual sea tu necesidad (pérdida de peso, tonificación, mantenimiento...) aquí encontrarás el entrenamiento ideal para ti.

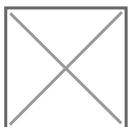
image not found or type unknown



Mariló Montero

Encienda La 1 de TVE por la mañana, y ahí estará ella: **Mariló Montero**. La presentadora nacida en Estella, Navarra, lleva toda su vida dedicada a trabajar en medios de comunicación —prensa escrita, radio y televisión—; en esta última se ha convertido en una referencia con *La mañana de La 1*. Montero no entrevista, sino que conversa, escucha a su invitado y obtiene de él más verdad que si lo sometiera a un interrogatorio inquisitorial. Montero convence y se implica. Es, usando la expresión de su maestro Jesús Hermida, «televisión pura».

La crítica y sus compañeros de profesión le han otorgado, entre otros premios, el Micrófono de Oro, la Antena de Oro y el Elio. Ha publicado los libros *Por monterera. Crónicas del pensamiento diario* y, con Sergio Fernández, los *best sellers* *Saber cocinar. Recetas y trucos de La mañana de La 1*, *Saber cocinar en días de fiesta* y *Saber cocinar postres*. También *Saber moverse. Cuidate y ponte en forma con los ejercicios de La mañana de La 1*, junto a Cristina Mérida. Actualmente es conductora y subdirectora de *La mañana de La 1* en la televisión pública.



Cristina Mérida