Un abdomen plano para toda la vida. El método X ABS

Mariano Orzola

Cambia tu abdomen, tu cuerpo y tu vida para siempre en 7 semanas

Cambia tu abdomen, tu cuerpo y tu vida para siempre en 7 semanas

El experto en nutrición y bienestar Mariano Orzola nos explica en este sencillo y práctico libro los secretos y claves para conseguir eliminar esa incómoda y antiestética grasa abdominal, lograr un vientre plano y, como consecuencia de todo ello, mejorar nuestro estilo de vida y salud. Mediante simples ejercicios, siguiendo siete consejos básicos para mantener una alimentación anti barriga para toda la vida, aprendiendo las conductas más saludables y con un poco de disciplina, ya puedes olvidarte de pasar hambre, de las rígidas dietas y de tener que ir todos los días al gimnasio…

Un método infalible que te ayudará a reducir la cintura, eliminar la grasa abdominal, marcar los músculos y fortalecer tu aparato digestivo.

Fecha de publicación:
05/03/2013

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Telefóno: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Mariano Orzola

Mariano Salvador Orzola comenzó a interesarse por los temas de nutrición y ejercicio a los 14 años. Lleva 25 años de trabajo periodístico basado en una rigurosa investigación documental y recopilación bibliográfica sobre bienestar y vida sana. En 1998 creó el portal Fitness Total para Iberoamérica y desarrolló los portales StarMedia Fitness y StarMedia En Forma. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal en StarMedia. En 2003 publicó *Bienestar total* en el periódico *La Voz del Interior* (Argentina). Produjo el contenido para la sección Personal Trainer de la revista *Buena Salud* (Latinoamérica) durante más de dos años. Colabora periódicamente en diferentes medios gráficos, entre ellos la prestigiosa revista femenina *Cosmopolitan*. Participó como asesor editorial de diferentes proyectos relacionados con el bienestar y la vida sana.

Ha publicado más de 2 500 artículos y es el creador del blog “Estás gorda porque tú quieres”. Es autor de los libros electrónicos *Esencial para verte y sentirte bien* y *Start Up!* Actualmente lidera los proyectos “Look and Feel Great” para Estados Unidos e “Instante de Bienestar” para Argentina.