

Fecha de publicación:
20/03/2013

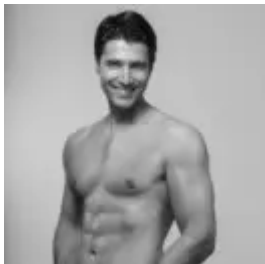
Sello Editorial:
Para Dummies

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es



Ponerse en forma para Dummies

Juan Rallo

Incluye nuevos ejercicios

“Cuando escribo, lo hago como si fuera para mi madre.” Con este planteamiento tan directo y sencillo, el entrenador Juan Rallo pone al alcance de todo el mundo su método de entrenamiento de famosos, para que cualquier persona pueda conseguir un cuerpo sano y fuerte. Y es que conservar la salud y cuidarte no es una afición, es una responsabilidad y tienes que plantearlo de forma que no te agobie nada más empezar. En estas páginas el autor te presenta un plan de ejercicios semanal, arropado con consejos, anécdotas, trucos para mantener la motivación y pautas dietéticas, de una forma tan agradable y amena que parece que (casi) no cueste ningún esfuerzo.

- **Un breve repaso a la anatomía del cuerpo** — un vistazo a los músculos, huesos y aparato cardiorespiratorio.
- **Ese dolor de espalda...** — aprende a corregir esos gestos inadecuados y malas posiciones; ganarás calidad de vida.
- **Una buena dieta es fundamental** — no hablamos de hacer régimen, sino de alimentarte de cosas sanas y variadas y en la cantidad adecuada; que no falte, pero que no sobre.
- **A cada parte, sus atenciones** — ejercicios específicos para trabajar brazos, piernas, espalda y abdomen, ilustrados paso a paso para que no te pierdas.

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