

MICHAEL MOSLEY Y PETA BEE

Descubre el plan de entrenamiento
que tiene el máximo efecto en el mínimo tiempo posible

EN FORMA EN 10 MINUTOS

¿QUIERES UN CUERPO ATLÉTICO
Y SALUDABLE?



En forma en 10 minutos

Michael Mosley

Urano

184 páginas

13 €

“Del autor de la exitosa Dieta de los 2 días. -Descubre los secretos de la última novedad en fitness, el entrenamiento de alta intensidad. -10 minutos al día, tres días por semana para estar en forma. Llega a nuestro país la gran revolución en materia deportiva: el entrenamiento Fast. Todos conocemos la importancia de hacer deporte. El ejercicio físico nos ayuda a estar en forma, mejora nuestra salud y reduce factores de riesgo asociados con el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.