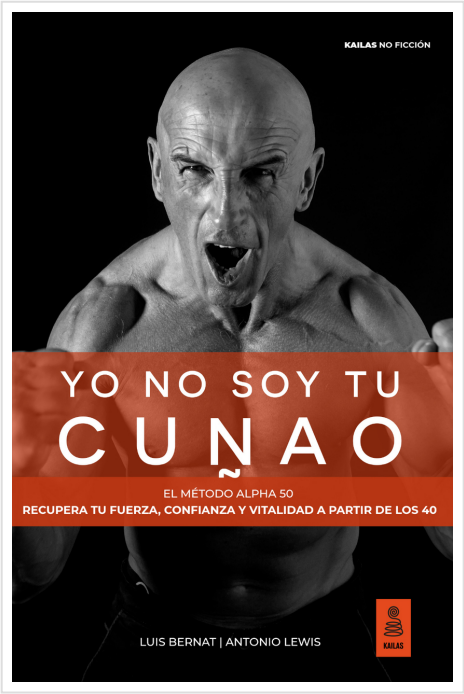


Yo no soy tu cuñao

El Método Alpha 50: Recupera tu fuerza, confianza y vitalidad a partir de los 40

Bernat, Luis
KAILAS
Materia: AUTOAYUDA
Colección: NO FICCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 24.90 €
EAN: 9791387534059
Páginas: 336
Tamaño: 150x230 mm.

Transforma tu cuerpo y tu vida sin promesas vacías ni milagros instantáneos, sino a través de un sistema basado en esfuerzo y constancia, y con resultados garantizados: el Método Alpha 50.

- Instagram (@metodofitnessalpha50): +300.000 seguidores
- YouTube: +1millón seguidores
- TikTok (@metodofitnessalpha50): +200.000 seguidores
- Facebook: +300.000 seguidores

Sinopsis

Artículos, vídeos, influencers en redes sociales? todo el mundo parece tener la fórmula secreta para ponerte en forma sin esfuerzo. Y, sin embargo, este es precisamente la base de cualquier cambio duradero. No importa cuánto sepas, sino hasta qué punto estás dispuesto a aplicar lo que realmente funciona.

Luis Bernat y Antonio Lewis han creado un método integral que te ayuda a adoptar un estilo de vida saludable para sentirte mejor contigo mismo cada día. Su preparación y experiencia con miles de personas les ha permitido desarrollar un completo sistema que te ayuda a conseguir tus objetivos: tablas de entrenamientos y ejercicios diarios y por niveles, alimentación y suplementos. ¿Estás preparado para dejar atrás las excusas?

No importa en qué estado de forma estés ni cuánto hayas postergado este momento. Si das el primer paso y te comprometes a seguir adelante, transformarás tu vida de una manera que ni siquiera imaginas.

Luis Bernat

Desde una pequeña aldea de Galicia hasta motivar a millones de personas en todo el mundo, Luis ha vivido en carne propia lo que significa caer, levantarse y reinventarse. Exatleta, empresario y mentor, su historia es prueba de que nunca es tarde para cambiar el rumbo. Perdió 27 kilos, dejó atrás una vida de excesos y cofundó el Método Fitness Alpha50, un programa que ha transformado vidas. Si alguien entiende lo que es sudar la camiseta —en todos los sentidos—, sin duda es él.

Puede realizar sus pedidos en la web o a través del correo electrónico pedidos@interleo.es