

Gimnasia sensata

Moldea tu cuerpo y mejora tu mente

LALY RUIZ

**UN MÉTODO ÚNICO PARA MOLDEAR EL CUERPO
Y MEJORAR LA MENTE**

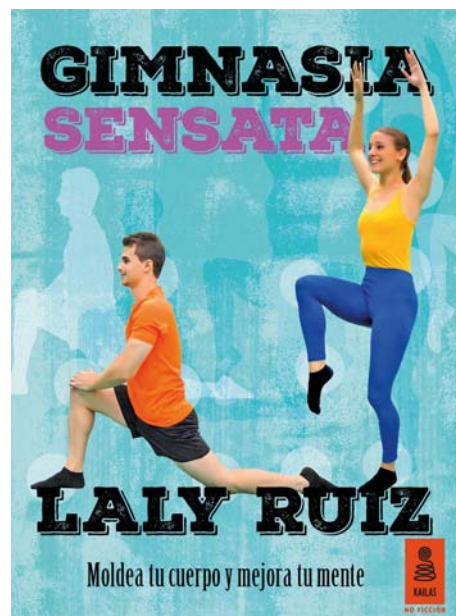
Desde hace más de treinta años Laly Ruiz recibe a personas desesperadas por no sentirse a gusto con su cuerpo y las transforma en seres ágiles, sanos y satisfechos consigo mismos.

En un momento en que surgen infinidad de gimnasios *low cost* y donde el riesgo de padecer lesiones por una mala práctica aumenta de manera alarmante, la autora nos ofrece un método que no contempla efectos secundarios indeseados.

Esta obra incluye unas completas tablas de ejercicios y una novedosa guía para aprovechar las rutinas cotidianas (pasar la aspiradora, planchar, etc.) para mejorar el cuerpo y no dañarlo. La autora propone rutinas específicas que se adaptan a las distintas necesidades de los lectores.

Por añadidura, las más de cien ilustraciones nos muestran cómo hacer bien los ejercicios e incluso nos advierten de cómo no deben hacerse para evitar lesiones.

LALY RUIZ ha dedicado su vida a ayudar a los demás, haciendo que se pongan en marcha, moldeen sus cuerpos de acuerdo con sus expectativas y, como resultado, mejoren su autoestima. Es la dueña y el alma del gimnasio madrileño que lleva su nombre y que está abierto, ininterrumpidamente, desde 1984. Estudia constantemente para mejorar sus técnicas e incluso ha desarrollado un método único para corregir la cifosis.



ISBN: 9788416023462

Colección: No ficción

Enc.: Rústica con solapas

Tamaño: 17x23 cm

Páginas: 184

PVP: 18,90€ (18,17€ s/IVA)

Pub.: 13 octubre 2015

Promoción

En medios offline y online