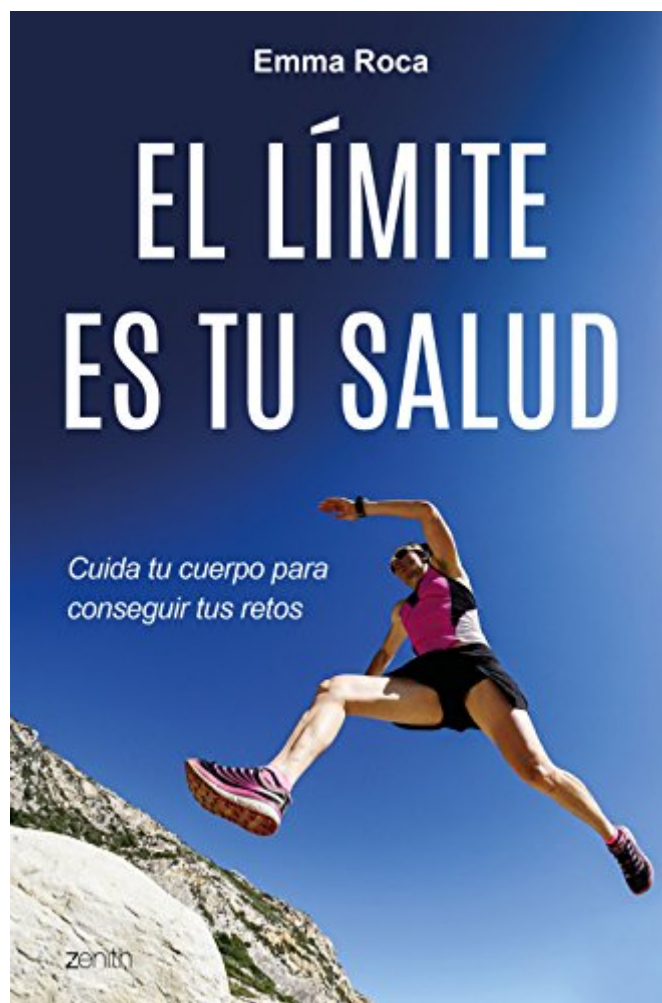


El límite es tu salud: Cuida tu cuerpo para conseguir tus retos (Spanish Edition)

Emma Roca ha competido durante más de 20 años a nivel internacional en carreras de ultrafondo como raids de aventura, maratones, ultramaratones, ironmanes, triatlones, duatlones, esquí de montaña, bicicleta de montaña y de carretera. Lleva acumulados más de 170.000 km que equivalen a unas ocho vueltas al mundo en bicicleta o 4.000 maratones, y en cada uno de estos kilómetros ha aprendido a poner a prueba sus límites físicos y mentales para superar reto tras reto, y no solo en lo deportivo.

Este libro contiene todo su conocimiento y experiencia para ayudarte a superar las metas que te propongas y que te atrevas a vivir una vida «sin fronteras», como la suya. No solo se trata de proponértelo, la salud juega un papel muy importante en el camino hacia el éxito, y es imprescindible preparar el cuerpo por dentro y por fuera para que no falle cuando más lo necesites. Si te gusta el deporte y quieres avanzar de nivel o quieres empezar a moverte, este libro contiene los mejores consejos de entrenamiento, descanso y alimentación, y además profundiza en aspectos fundamentales como el esfuerzo, la perseverancia y la motivación.

El límite es tu salud: Cuida tu cuerpo para conseguir tus retos (Spanish Edition) por Emma Roca fue vendido por £8.49 cada copia. El libro publicado por Zenith. Contiene 214 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : El límite es tu salud: Cuida tu cuerpo para conseguir tus retos (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 26, 2017
- Número de páginas: 214 páginas
- Autor: Emma Roca
- Editor: Zenith

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El límite es tu salud: Cuida tu cuerpo para conseguir tus retos (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El límite es tu salud: Cuida tu cuerpo para conseguir tus retos (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Oportunidades y retos sociales (Grandes oportunidades y ...

... «Ahora es tu responsabilidad». Él ... naturaleza fueron destructivos para el cuerpo humano y ... un herbicida que es peligroso para la salud ...

Libro

No es sino hasta mediados del siglo XVIII, una vez que el libro ha superado las dificultades tecnológicas que le impedían convertirse en una mercancía, que este ...

Alcanzando al Dios invisible: ¿Qu? podemos esperar ...

... sé que Dios es invisible, y que no tiene cuerpo con partes ... Dios obra para conseguir el bien junto a ... no es tu mano. La espada que devora, el fuego que ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

I edición do curso "Como buscar e usar a información para elaborar a tese de doutoramento"

Genetec Anuncia Mission Control — El Sistema de ...

←Nutanix anuncia InstantON VDI para acelerar la virtualización de escritorios Citrix para el mercado medio o de mayor tamaño

ampokiosco.files.wordpress.com

15. 10. 15. 15. 15. 15. 15. 5. 15. 15. 15. 15. 5. 15. 15. 5. 15. 10. 10. 15. 10. 15. 15. 10. 10. 15. 10.
15. 15. 15. 10. 15. 15. 15. 15. 15. 10. 15. 10. 15. 15. 5. 10 ...