

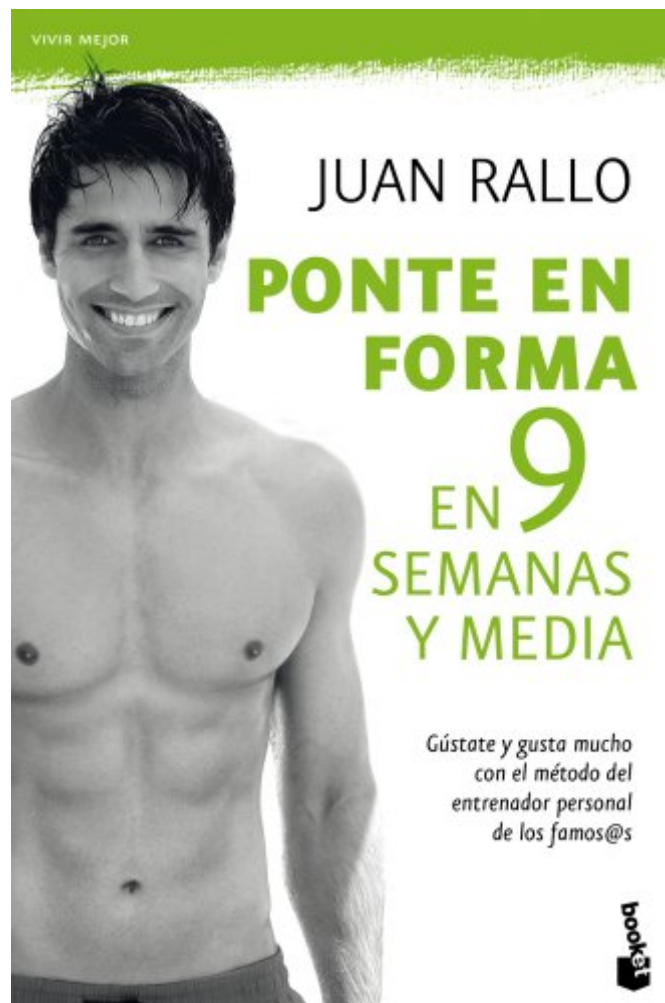
# **Ponte en forma en 9 semanas y media (Vivir Mejor)**

Juan Rallo ha predicado con el ejemplo al ser la primera persona en experimentar en su propio cuerpo su método para ponerse en forma. En 2007 pasó de pesar 90 kilos a lucir una perfecta tableta de chocolate en solo 3 meses, tras el éxito de este revolucionario método de entrenamiento, en 2008 el presentador Pablo Motos aceptó el reto de Juan Rallo y se puso en sus manos con resultados espectaculares, en 2009 fue el también presentador Christian Gálvez quien decidió mejorar su aspecto y endurecer su cuerpo con entrenador de los famosos.

Juan Rallo desvela en este libro los secretos que realmente funcionan a la hora de ponerse en forma y adquirir unos hábitos de vida saludables. Con Ponte en forma en 9 semanas y media conseguirás sin mucho esfuerzo, mejorar, aparte de tu forma física, muchos aspectos de tu vida. Semana tras semana los resultados se irán haciendo visibles, mejorando tu aspecto físico, tu salud y tu estado de ánimo. Un método infalible que cambiará tu vida.

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 en televisión como colaborador de 'El hormiguero', y en prensa y 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.

Ponte en forma en 9 semanas y media (Vivir Mejor) por Juan Ramón Rallo fue vendido por EUR 6,95 cada copia. El libro publicado por Booket. Contiene 192 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 : Ponte en forma en 9 semanas y media (Vivir Mejor)
- ISBN: 8467036729
- Fecha de lanzamiento: May 9, 2011
- Número de páginas: 192 páginas
- Autor: Juan Ramón Rallo
- Editor: Booket

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Ponte en forma en 9 semanas y media (Vivir Mejor) en línea. Puedes leer Ponte en forma en 9 semanas y media (Vivir Mejor) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## **Viajar en tren en India: clases, vagones y billetes**

Los trenes de India: qué clases hay, cómo son los vagones y qué plaza elegir. Toda la información que necesitas para viajar en tren en India, primera parte.

## **Aprende a interpretar lo que te dice una vela observando ...**

149 comentarios to "Aprende a interpretar lo que te dice una vela observando la forma en que quema su mecha, su cera, etc..." BUENO HE ESTADO HACIENDO RITUALES ...

## **Alquilar un apartamento bueno, bonito y barato en Bangkok**

¿Y dónde le gusta vivir a un servidor? Sin duda, en el área de Ratchada, cerca del centro pero sin muchos extranjeros y con una vida genial y lugares maravillosos ...

## **Como estudiar**

Si hubiera un método único fantástico para estudiar y asimilar toda la información mucho más rápido en lugar de pasarnos tantas horas, días o meses encerrados ...

## **Gestion del Tiempo Eficacia y Productividad**

Tu "HOJA DE RUTA 7" para Proyectos Cálculo preciso de los Tiempos del Proyecto (EN BREVE) Domina el Factor Riesgo/Probabilidad ...

## **MIL ANUNCIOS.COM**

Naturalmente. Gradual. Se puede adelgazar, poco a poco, y así conseguir estar en Buena Forma (3 meses). Con el aval de l@s Médic@s. Te ayuda esto, Sí, para ...

## **El jodido invierno noruego**

El verano en Oslo es dulce, ocupa tus primeras borracheras y justo desaparece en el momento en que tienes que ponerte a estudiar para sacarte las asignaturas.

## **MIL ANUNCIOS.COM**

Inmobiliaria en Canet D'En Berenguer: Compra o vende pisos, chalets, apartamentos, locales comerciales, naves industriales, plazas de garaje,... sin intermediarios.

## **Apartamentos en Tarifa, Bolonia, Cádiz. En la playa, baratos**

Con piscina climatizada, hammam y gimnasio, en el mejor sitio de Tarifa . Avenida Fuerzas Armadas. Tarifa. Cádiz. Moderno edificio rehabilitado con 9 apartamentos ...

## **Movistar. Ofertas en Fibra, Fusión, Móvil y TV**

Ven a Movistar y descubre las mejores ofertas en Internet, Fusión, Móvil y los mejores contenidos de Televisión con Movistar+. Ahora Internet a un precio ...