



51 GIORNI SENZA SCUSE

Ediz. multilingue

di Rich Gaspari

In "51 giorni. Senza scuse" Rich Gaspari vi lancia una sfida della durata appunto di 51 giorni per trasformare mente e corpo con un approccio risoluto ad un vero e proprio cambiamento di stile di vita. Sì, durante i 51 giorni del programma, dovrete essere costanti ma soprattutto rendervi conto che siete solo voi a determinare il vostro eventuale insuccesso. Nel libro trovate non solo programma nutrizionale e tabelle d'allenamento, ma anche come superare ostacoli, affrontare problemi personali e rimanere motivati nonostante le avversità. Non importa se l'obiettivo è una gara di bodybuilding o soltanto mettersi in forma: con il programma di Rich diventerete più magri, più forti, più definiti e più grossi. Sarete anche profondamente motivati. Non preoccupatevi se la palestra che potete frequentare vada bene, se vi sentite troppo piccoli o se pensate di essere ormai vecchi. Rich vi indicherà la strada giusta per stare in forma e sentirvi bene. Basta con le scuse. Guardate il vostro corpo e la vostra mentalità trasformarsi e migliorare.

Editore: **RP PUBLISHING**

Pagine: **250**

Prezzo: **25.00 €**

Pubblicazione: **01/04/2014**

ISBN: **9788890697418**

DIETA E FITNESS, SALUTE E BENESSERE, FAMIGLIA