

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Programa Físico y Nutricional Definitivo

**Autor:** Kirsch David

**Precio:** \$650.00

**Editorial:**

**Año:** 2007

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480199346

Este libro presenta un programa de entrenamiento físico y de nutrición que le permitirá transformar su cuerpo en sólo dos semanas y le enseñará a mantener esos resultados de por vida. Con una combinación de trabajo cardiomuscular y de entrenamiento de resistencia con poco peso y muchas repeticiones, conseguirá moldear, tonificar y acondicionar su cuerpo.

La parte principal del New York Body Plan es el entrenamiento cardiomuscular de 45 minutos que realizará tres veces a la semana durante la primera semana y cuatro durante la segunda. Mientras que en el programa cardiomuscular se implica a más de un grupo muscular a la vez, los movimientos de tonificación se centran en puntos específicos de su cuerpo, proporcionándoles forma y definición. A su vez, los programas para piernas y para abdominales permiten moldear y tonificar las zonas problemáticas con sesiones de baja intensidad centrándose y aislando los abductores, los aductores, las caderas, los glúteos, la barriga, la cintura y el abdomen.

También se incluye un programa preparatorio para aquellos que no realicen ninguna actividad física.