9 788899 174415

LA DIETA BIKINI FITNESS

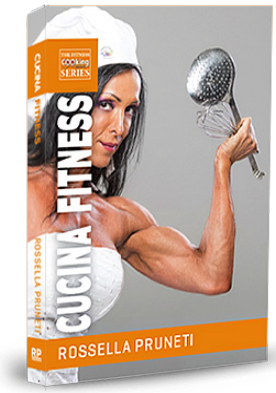
SE NON È UNA GARA **è uno stile di vita!**

NOVITÀ

SELF-HELP / FITNESS / BODYBUILDING / ALIMENTAZIONE

Titolo: *La Dieta Bikini Fitness.*
Sottotitolo: *Cibo e alimentazione non solo competizione.*
Data di pubblicazione: febbraio 2021
Pagine: 216
Formato: 148 x 210 x 11 mm (A5)
Con illustrazioni
ISBN: 9788899174415
PREZZO DI COPERTINA: EURO 25,00

DELLA STESSA AUTRICE:

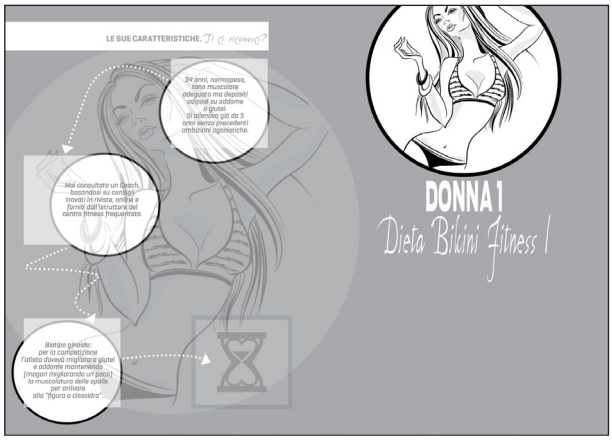


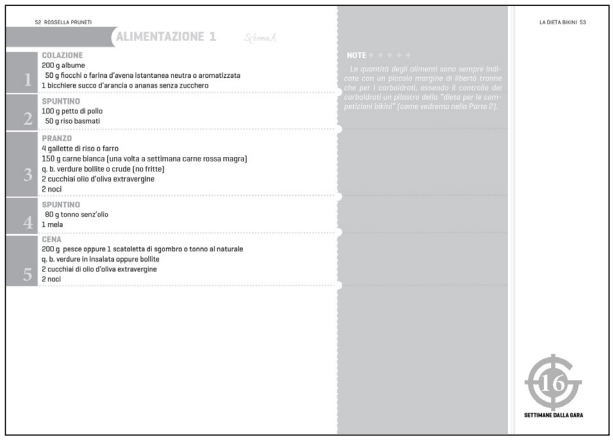
DEVI SOLO ESPRIMERE PIÙ VITA, DA DENTRO A FUORI

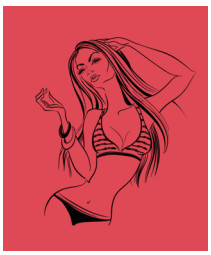
La Dieta Bikini Fitness ti è illustrata attraverso l'esempio reale di 3 donne e i 3 programmi alimentari seguiti in 16 settimane per partecipare alle competizioni di Bikini Fitness e ottenere una trasformazione fisica incredibile. L'impegno per una gara è elevato perché l'approccio è completo (alimentazione, allenamento e atteggiamento mentale) ma proprio questo garantisce il risultato. Infatti anche tu, pure solo applicandone una minima parte, puoi imparare a nutrire te stessa per ottenere il miglior fisico che vuoi e conservarlo come stile di vita.
La Dieta Bikini Fitness, per altro insolita (ma raramente sbilanciata) secondo l'ortodossia dell'attuale Scienza dell'Alimentazione, ti guida nella direzione giusta, portandoti a capire che "mangiamo quello che pensiamo" prima ancora di "essere quello che mangiamo", a sfruttare la vitalità apportata dal cibo per esaltare la tua femminilità e per avere una vita migliore lasciando accadere al suo interno le cose più belle.

L'AUTRICE - ROSSELLA PRUNETI

Personal trainer di Pilates e Bodybuilding, bodybuilder lei stessa, laureata in Filosofia della Scienza e Logica della Fisica Quantistica. Ha ricevuto più di un premio quale riconoscimento mondiale per la sua opera nella divulgazione della cultura fisica e di uno stile di vita sano. A dimostrazione che il collegamento tra testa e muscoli esiste, ed è anzi alla base di questa sua passione, espone in maniera divulgativa e formativa tutti gli aspetti importanti del Fitness.







RP PUBLISHING