



riverside
agency

Nacidos para estar fuertes

Autor: Laura, Falces

Tenos

ISBN: 979-1-387936-23-5 / Rústica / 240pp | 139 x 215 cm

Precio: \$ 35.900,00

Estar fuerte no es una opción, es una necesidad biológica para proteger tu salud física y mental. Conviértete en tu propio entrenador y nutricionista. Desarrolla una mentalidad implacable y haz del conocimiento tu mejor aliado. No necesitas más trucos, rutinas genéricas ni dietas que destruyan tu salud. Lo que necesitas es entender cómo funciona tu cuerpo y tomar el control. En este libro encontrarás herramientas prácticas para construir el lugar donde vas a vivir toda tu vida: tu cuerpo. Con ciencia, lógica y estrategia aprenderás a? Diseñar un plan de entrenamiento y nutrición adaptado a ti. Perder grasa y ganar músculo sin perder el tiempo en el gimnasio. Comer bien sin obsesionarte con dietas absurdas. Evitar los errores más comunes que sabotean tu progreso. Forjar la mentalidad necesaria para conseguirlo. Si entiendes las reglas del juego, puedes ganar. Pero primero tienes que aprenderlas. Si estás listo para tomar el control de tu cuerpo y dejar de perder el tiempo, este libro es para ti.

Conviértete en tu propio entrenador y nutricionista. Desarrolla una mentalidad implacable y haz del conocimiento tu mejor aliado. No necesitas más trucos, rutinas genéricas ni dietas que destruyan tu salud. Lo que necesitas es entender cómo funciona tu cuerpo y tomar el control.



Laura, Falces

Laura, divulgadora e ingeniera química, con una comunidad de más de 250.000 personas en redes sociales (@lauufaal), inspira cada día a miles de personas a construir una vida plena, sana y con propósito. Es fundadora de la marca de divulgación Lauufaal, autora de Nacidos para estar fuertes (2024), cofundadora y socia de la productora Team Montana Films, y directora de proyectos como Más fuerte, Relaciones Sanas y Mentes valientes.