



# CAMBIA tu CUERPO (y tu VIDA)

en  
**20**  
días

**M** MAGALI DALIX

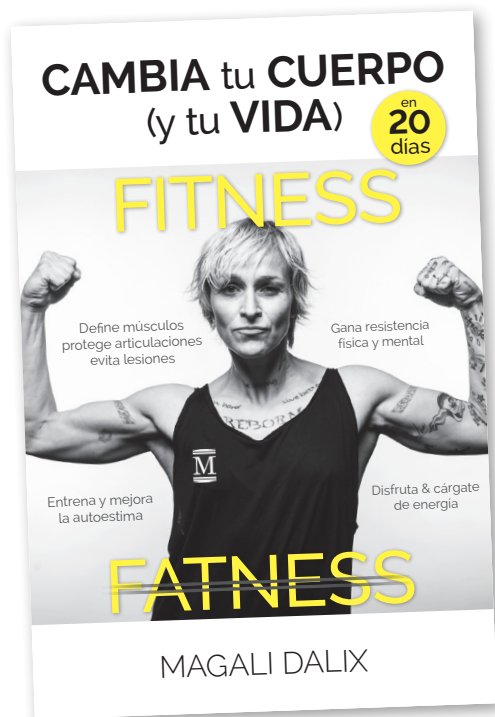
## **FITNESS**

*Define músculos, protege articulaciones, evita lesiones.*

*Gana resistencia física y mental.*

*Entrena y mejora la autoestima.*

*Disfruta & cárgate de energía.*



# CAMBIA tu CUERPO (y tu VIDA)

Con el método #MagaliTrainBetter

en  
**20**  
días

Tienes en tus manos el libro que va a cambiar tu vida y tu cuerpo gracias al método de entrenamiento #MagaliTrain Better. Este método es el resultado de 25 años de formación, experiencia y trabajo de Magali Dalix, deportista reconocida internacionalmente que ha plasmado en este libro de manera muy sencilla y amena. Con él conseguirás “darle una patada” a tu *Fatness* que para Magali es “la mente perezosa que todos tenemos dentro”. Te ayudará de manera progresiva y muy eficaz a entrenar mejor y de manera óptima.

**Prepárate para transformarte y ser la mejor versión de ti mismo. ¿Empezamos?**



## MAGALI DALIX



Su pasión: el deporte  
 Su vocación: transmitir toda esa energía a los demás.  
 Un vida dedicada a la técnica y a la perfección del entrenamiento físico.  
 Creadora de su propio método deportivo revolucionario eficaz, completo, divertido y fácil de practicar.  
 Fundadora de la “Sala Magali” el centro de entrenamiento más vanguardista de Barcelona. Un espacio donde pone en practica su filosofía del deporte y de la vida.

**Fitness  
Deporte**

**Cambia tu cuerpo  
(y tu vida) en 20 días**

**Editorial  
Arcopress**



**Editorial  
ARCOPRESS**

*www.arcopress.com*

*Prensa y comunicación:*

**José María Arévalo**

**639 14 98 86**

**957 46 70 81**

*jarevalo@editorialalmuzara.com*

**Cambia tu cuerpo  
(y tu vida) en 20 días**

IBIC: W

ISBN: 978-84-16002-98-6

Rústica • 13,5 x 20 cm

144 páginas

PVP: 14,95 €

