



CAMBIA tu CUERPO (y tu VIDA)

en
20
días

M MAGALI DALIX

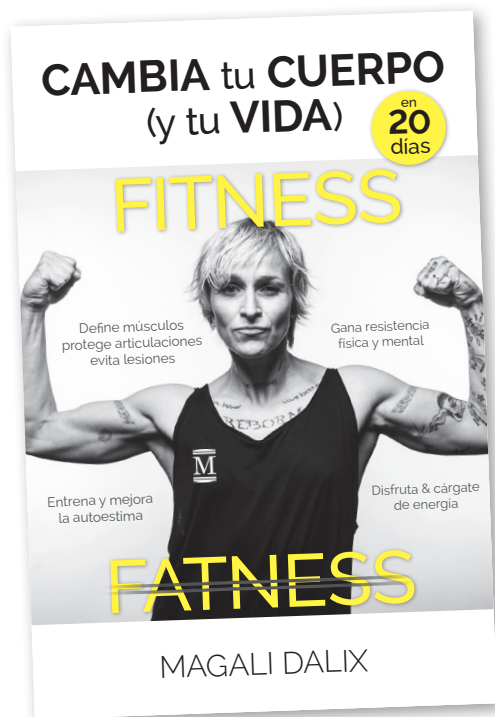
FITNESS

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 €

