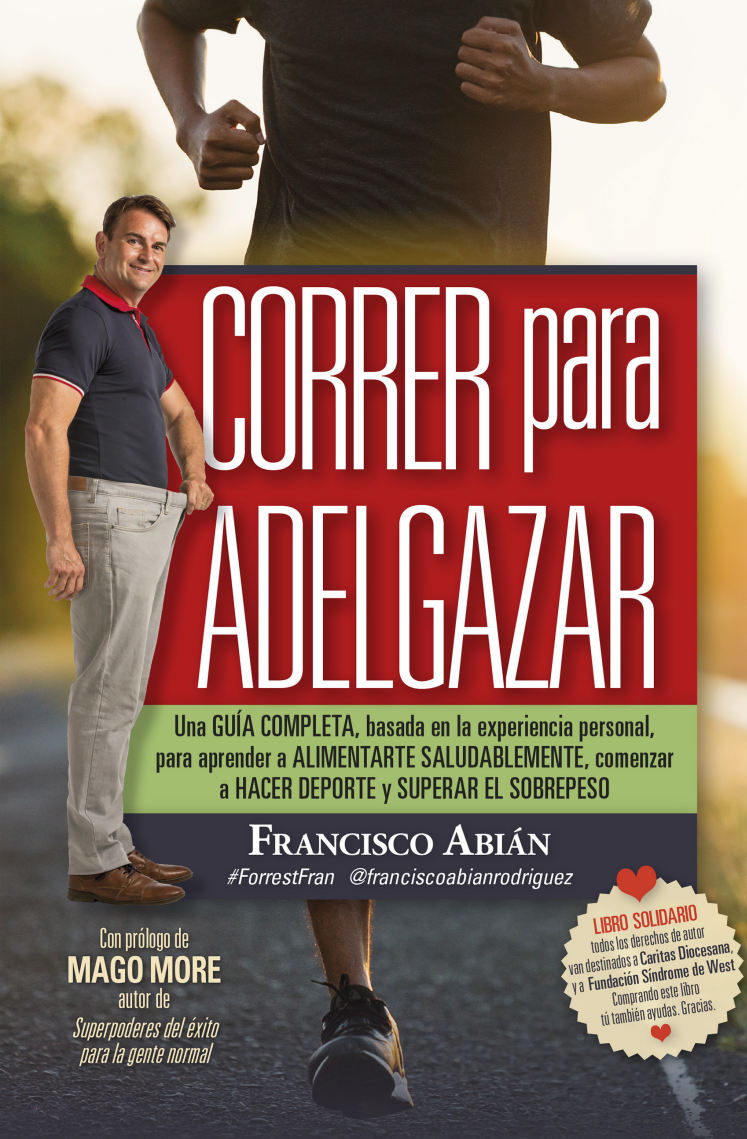


Correr para adelgazar

Este libro es un ejercicio autobiográfico. Su autor, Francisco Abián, consiguió adelgazar corriendo. El volumen es, por ello, una guía fiable para aprender a correr y obtener resultados rápidos gracias al ejercicio físico. Además, en él encontrarás una serie de recetas para lograr una alimentación saludable y alcanzar el objetivo final: adelgazar sin esfuerzo y de forma sana.



» Francisco Abián Rodríguez

DEPORTE • Salud y bienestar • Arcopress

Francisco Abián (Barcelona, 1972) se ha hecho un hueco en el mundo deportivo con su apodo ForrestFran. Más tarde explicaremos por qué. Este autor descubrió a los once años que vivir no era fácil cuando la empresa de su padre quebró y se vio obligado a trabajar en el campo, en servicios de reparto, en empresas de seguridad... Pronto tuvo que compaginar esas labores con su carrera de Derecho. Las cosas cambiaron y, actualmente, es abogado, Máster MBA, y doctorado en Derecho. Tiene a sus espaldas más de veinte años de experiencia en su trabajo con multinacionales. Es padre de dos hijos y reside en Zaragoza. Un día decidió que tenía que bajar de peso y desarrolló un método que le permitió adelgazar veintitrés kilos en menos de un año. Ha corrido tres maratones: Zaragoza (2019), Logroño (2019) y una indoor por el pasillo de su casa durante el Estado de Alarma en abril de 2020. Es un ferviente defensor de las carreras solidarias. Tiene más de 44.000 seguidores en redes sociales:



9788417828615

Thema: VFMG
978-84-17828-61-5
136 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 0.9 cm · 229 g
PVP: 15.95 €