

#SUPERRETO10

en
10
días

**TU
NUEVO
YO**

MAGALI DALIX





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 práctica su filosofía del deporte y de la vida.**



CAMBIA tu CUERPO
(y tu **VIDA**)

en **20 días**

FITNESS



Define músculos
protege articulaciones
evita lesiones

Gana resistencia
física y mental

Entrena y mejora
la autoestima

Disfruta & cárgate
de energía

FATNESS

MAGALI DALIX

Magali Dalix, autora de **Cambia tu cuerpo y tu vida en 20 días**, te propone un reto. Volver al pasado y revivir esos recuerdos que te hacían tan feliz. Descubrir tu espíritu de superación, de lograr metas, de alcanzar resultados.

Ya no tienes excusas. Es hora de cambiar un «Quiero» por un «Lo he hecho». Es hora de dar la bienvenida a «Tu nuevo yo» ¿Recuerdas cuando corrías siendo niño? ¿Esa maravillosa sensación de libertad? ¿O la primera vez que lograste acabar un reto deportivo? ¿Ese desafío que te costó tanto y te dio una satisfacción increíble? ¿El sentimiento de querer más y más?

TIENES EN TUS MANOS EL LIBRO QUE TE ENSEÑARÁ CÓMO EMPEZAR A CORRER, SEA CUAL SEA TU NIVEL, CON MAGALI DALIX

«Te propongo volver a recuperar y a experimentar todas esas sensaciones, sentir que eres capaz hasta de volar, retomar esa motivación que pensabas que habías perdido o que creías que no existía». Tú puedes, date la oportunidad de disfrutar corriendo a través del método *Magali Train Better* y empieza con pequeñas distancias combinadas con un trabajo de fuerza para evitar lesiones. El contenido de los entrenos se basa en correr para optimizar al máximo el entrenamiento cardiovascular y el desarrollo de la velocidad y la resistencia. Te adaptarás al *running* sin abusar en kilometraje y así no cargar las articulaciones. Durante 10 días consecutivos, te propongo correr una serie de kilómetros cada día (dependiendo de tu resistencia física).

•Deporte

•Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

ISBN: 978-84-16002-97-9

RÚSTICA con solapas

•14,5 x 22 cm

IBIC: WS

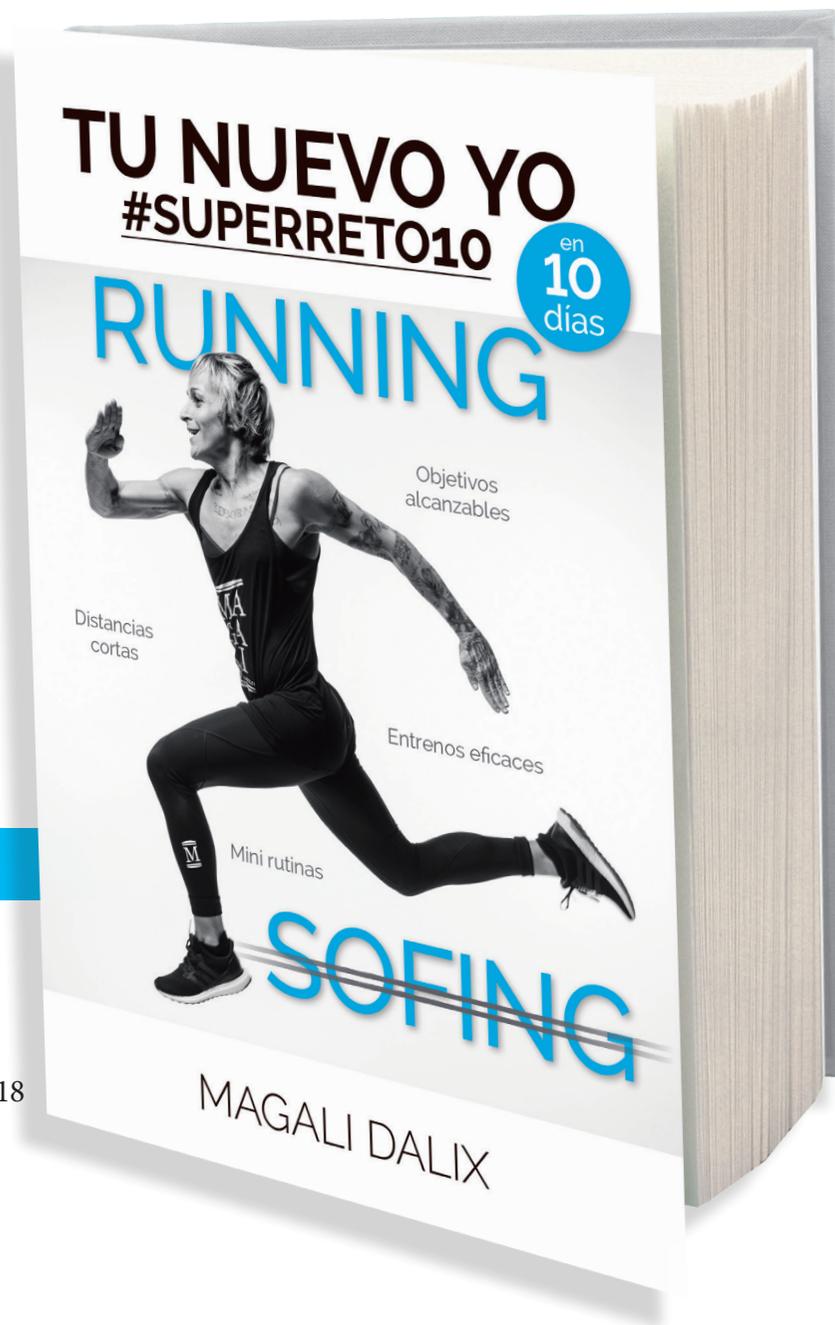
DEPÓSITO LEGAL: CO-481-2018

PRECIO: 11,95 €

PÁGINAS: 112



9 788416 002979



TU NUEVO YO EN SOLO 10 DÍAS ES SOLO EL PRINCIPIO DE UNA GRAN AVENTURA. LA DE DISFRUTAR DEL PROCESO DE INICIACIÓN AL RUNNING Y CRUZAR TUS PROPIAS LÍNEAS DE META.

