

Dxtistas

zona

& fitness



#0
[3]

RUNNING

21,097 KM

FINALIZA TU PREPARACIÓN PARA
LA MEDIA MARATÓN

ESPECIAL ENTRENAMIENTO EXPRESS

EXPRIME TU TIEMPO
CON ESTOS CIRCUITOS
40 MINUTOS ES SUFICIENTE

- CONSEJOS PARA EXPRIMIR CADA MINUTO
- 6 BOCADILLOS "EXPRESS" DE LO MÁS SANOS

MUJER
MENSTRUACIÓN
Y DEPORTE

NUTRICIÓN
TODO SOBRE LA FIBRA

100% FIT
ENTRENA BRAZOS CON BARRA



HOY
COMEMOS FUERA
COMIDA BRASILEÑA

SALUD
REMEDIO NATURAL
CONTRA LA GRIPE

FITNESS
ENTRENAMIENTO
EN SUSPENSIÓN

SNOWBOARD
CÓMO VOLAR
SOBRE LA NIEVE

