



NOTICIAS LOCALES



Lo Que Esta de Moda *Por Paula Lamas*



Lo Que Esta de Moda

2010-04-03 16:46:39 - Posted by: admin

Lo que esta de Moda para moldear tu cuerpo: "21 Minutos, en 21 Dias".

El invierno ya se fue y estamos disfrutando de unos dias hermosos, por lo menos en el Sur de la Florida, todos corremos a la playa para poder disfrutar del sol, la arena y el amar que tanto nos hacia falta y lucir divinos en la playa despues de este invierno debemos ponernos en forma, para ello tenemos un paquete de 3 DVD con un nuevo método de ejercicios y rutinas llamado Metodo



Montenegro que busca crear, mantener y promover los cuerpos saludables y ejercitados.

La venezolana Marta Montenegro periodista, analista financiera, experta en salud y editora jefe de la revista Sobefit, ha creado este metodo que comparte con nosotros y promete que si seguimos sus pasos al pie de la letra 21 minutos cada dia, en 21 dias quemaremos grasas, endurecemos nuestros musculos y creamos resistencia, vaya que nos veremos mas bellos y saludables que antes!

El primer DVD es de resistencia y contiene tres rutinas de 21 minutos de cada una enfocadas en quemar calorías y mejorar el sistema cardiovascular. Le sigue el DVD de fuerza igualmente con tres rutinas de 21 minutos que ayudarán a tonificar la parte superior del cuerpo al igual que los músculos de las piernas. Por último está el DVD de potencia que se concentra en acelerar el metabolismo con cuatro rutinas de 10 minutos

Los DVD vienen en ingles y en español, con entrevistas en expertos en nutricion, belleza para complementar el proceso y como si fuera poco Marta esta junto a los reconocidos tenistas españoles Carlos Moya, Fernando Verdasco y Feliciano Lopez en donde los entrevista y realizan ejercicios, pasaran el reto Montenegro?

Segun la propia Marta la diferencia basica de este metodo con otros es simple, consiste de rutinas de 21 minutos diseñadas de manera progresiva con elementos de entrenamiento deportivo. Cada circuito está pensado para que rete un poco más. El set completo consiste de 10 sesiones de entrenamiento y se pueden combinar resistencia, con fuerza o cardio, según se desee. Puedes mezclar algunos para alargarlos más de 21 minutos o hacer menos, como las sesiones de 10 minutos.

Y tu aceptas el reto?