



## Gimnasia y Tonificación Facial

*Alberto Gutierrez*

Download now

Read Online 

# Gimnasia y Tonificación Facial

*Alberto Gutierrez*

## **Gimnasia y Tonificación Facial** Alberto Gutierrez

En esta Guía encontrarás todo lo que necesitas saber acerca de un nuevo concepto altamente efectivo sobre gimnasia y rejuvenecimiento facial

La gimnasia y tonificación facial consiste en aplicar una serie de ejercicios adecuados a cada grupo muscular de la cara, cabeza y cuello. No son demasiado complicados una vez asimilados. Pero se requiere de cierta práctica y de la técnica adecuada. Las manos las utilizaremos a modo de resistencias, algo similar a lo que ponemos en práctica cuando ejercitamos cualquier otra parte del cuerpo con pesas, con la particularidad de que aquí seremos nosotros mismos los que ofreceremos la resistencia, por medio de la correcta colocación de las manos y dedos en la zona a tratar.

Por medio de un método totalmente científico y lógico. No tiene nada de metafísico ni de esotérico. Aprenderás, con paciencia y constancia a ejercitar y a movilizar toda la musculatura facial, para obtener en un espacio breve de tiempo resultados notablemente apreciables.

Con ilustraciones perfectamente detalladas para una completa comprensión y realización de los ejercicios.

- 8 Ejercicios para la parte frontal de la cara
- 2 Ejercicios para la parte superior del cráneo.
- 6 Ejercicios para la totalidad del cuello

Además de una cuidada programación del trabajo por medio de rutinas minuciosamente planificadas y adaptadas a cada edad.

¿Por qué no trabajar los músculos de la cara, cabeza y cuello como otras partes del cuerpo? Si los demás músculos del cuerpo reaccionan positivamente al ejercicio, dando por resultado un aspecto firme y rejuvenecido ¿por qué no iban a responder igualmente los de la cara?

## **Gimnasia y Tonificación Facial Details**

Date : Published March 22nd 2015

ISBN :

Author : Alberto Gutierrez

Format : Kindle Edition 138 pages

Genre :

 [Download Gimnasia y Tonificación Facial ...pdf](#)

 [Read Online Gimnasia y Tonificación Facial ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Gimnasia y Tonificación Facial Alberto Gutierrez**

---

## **From Reader Review Gimnasia y Tonificación Facial for online ebook**

Gimnasia y Tonificación Facial Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Gimnasia y Tonificación Facial Alberto Gutierrez books to read online.