

# ENTRENA CON LOS MEJORES



CUADERNO DE ENTRENAMIENTO

20,00 €

La guía más completa, totalmente ilustrada con los 74 mejores ejercicios que puedes realizar para conseguir el físico más fuerte y musculado.

Ref. L4



Tamaño: 21 x 26,5 cm  
172 páginas

QUEMA LA GRASA RÁPIDAMENTE

18,00 €



El libro definitivo con los sistemas más eficientes y cómodos para quemar la grasa rápidamente. Consejos fáciles que te garantizarán el éxito.

Ref. L8

Tamaño: 23 x 27,4 cm  
148 páginas

EL LIBRO COMPLETO DE ABDOMINALES

18,00 €

Imprescindible para aficionados, atletas y técnicos, los 50 mejores ejercicios de abdominales, totalmente ilustrados.

Ref. L5

Tamaño: 20,7 x 27 cm  
140 páginas



SOLUCIONES INSTANTÁNEAS PARA UN CUERPO MEJOR

18,00 €

Una guía totalmente ilustrada que os proporcionará respuestas concisas y definitivas sobre 77 cuestiones de entrenamiento con consejos y métodos rápidos de expertos.

Ref. L9

Tamaño: 19 x 22,8 cm  
170 páginas



BOLETIN DE PEDIDOS EN LA SIGUIENTE PÁGINA

## NACIONAL

### ROSA MARIA ROMERO SIGUE PROGRESANDO



El Top 5 del California IFBB Pro Figures con Mariza De Guzman (4ª, USA), Sonia Gonzales (2ª, USA), la vencedora Heather Mae French (USA) Kristi Tauti (3ª, USA) y Rosa-Maria Romero (5ª, Australia)



La hispano australiana Rosa María Romero.

La atleta australiana Rosa María Romero, de origen español, sigue su escalada como atleta profesional. La bella azafata y modelo fitness, que vive entre USA y Australia –popular tras su presencia en el Mundial IFBB de 2007 representando a su país de adopción- logró recientemente la 5ª posición en el California Pro Figures celebrado en y en el que se dieron cita 29 atletas.

Se trata de la mejor clasificación de la historia para una atleta australiana, en la categoría profesional de figuras, por lo que Rosa María sigue siendo un icono en su país. Quien no tuvo tanta suerte fue la española Celeste González quien también tomó parte en este evento pero no pudo entrar entre las 20 primeras.

La vencedora fue la norteamericana Heather Mae French.

### LOLA GONZÁLEZ (FAMA, A BAILAR!) TAMBIÉN LEE MUSCLE & FITNESS



Lola González, cazada por Erwan Grey, con su revista favorita de fitness.

Lola González, la popular directora de la academia de "Fama, a Bailar!", el programa televisivo de moda en todo el país y que ya se emite en más de 15 países del mundo; aprovechó el descanso de una sesión de fotos con nuestro fotógrafo, Erwan Grey, para ojear nuestra revista. Lola González, además de dirigir la academia de baile del programa, es coreógrafa profesional y ha trabajado en proyectos tan importantes como campañas de Seat, el programa Grand Prix de TVE, y algunas campañas de L'Oreal. Ahora mismo, además, posee una de las academias de baile con más proyección internacional de nuestro país.

Lola está muy vinculada al mundo del fitness, ya que como coreógrafa debe de realizar ejercicios de acrobacia y su entrenamiento diario se basa en muchos de los principios de musculación y ejerci-

cios del estilo de vida fitness. Además, es una ferviente seguidora del libro del Dr. Rafael Santonja y Bernardino Lombao "REVITALIZACIÓN" dedicado al anti-aging.

Sin duda, Lola no podía dejar de ser una de las lectoras habituales de nuestra revista. ¡Enhorabuena Lola por tu éxito en Fama a bailar! y por tu trabajo potenciando y dando a conocer el estilo de vida fitness!

### CARA Y CRUZ PARA XISCO SERRA



Xisco Serra, ataviado con la típica "txapela" vasca, a las puertas del Zuzen Fitness.

El excelente atleta balear Xisco Serra se vio obligado a no acudir al Europeo IFBB de Serbia, para el que estaba seleccionado, debido a problemas de fuerza mayor, ya que tuvo que quedarse en Mallorca, siguiendo las evoluciones de la intervención quirúrgica a que fue sometida su madre, quien se recupera actualmente. Fue una desilusión para el duro trabajo desarrollado por el mallorquín quien, no obstante, pudo resarcirse, en parte, tras el éxito que tuvo el seminario que impartió, el último fin de semana de mayo, en Baracaldo, en el Club Zuzen Fitness.

Xisco estuvo impartiendo unas nociones avanzadas sobre entrenamiento, nutrición y suplementación ante una importante afluencia de aficionados y dentro de un ambiente muy acogedor que fue capaz de organizar el responsable del Club, Daniel Arenas.

