


# Unos libros muy nuestros

¿Quieres un cuerpo de portada? Pues hazte con 'El libro del Reto'. Y échale un vistazo también a otros publicados por nuestros Hombres MH. Hay para todos los gustos



SOLO EL  
TEMPORAL  
JORDI CRUZ  
PABLO MOTOS  
CHRISTIAN  
GÁLVEZ  
PACO RONCERO

## EL LIBRO DEL RETO

**Men'sHealth**

**Un cuerpo más fibrado, fuerte y musculado en 4 meses**  
Con el equipo de expertos de Men's Health España

Grijalbo

### UN CUERPO DE PORTADA

El mítico Reto MH, por fin al alcance de todos. En este libro hemos recopilado los entrenamientos y las dietas de los expertos del Reto Men's Health. Con sólo 16 semanas y este manual, podrás transformar radicalmente tu físico y tu salud. Encontrarás los entrenamientos, consejos, trucos y secretos que llevaron a Jordi Cruz, Paco Roncero, Christian Gálvez y Pablo Motos a lucir un cuerpo de portada. Además, descubre qué tipo de cuerpo tienes, cuáles son los alimentos que debes tomar para alcanzar tu meta, cómo mantener la motivación y qué ejercicios no pueden faltar en tus entrenamientos.

Editado por Grijalbo  
P.V.P.: 19,90€



### Matar a Leonardo Da Vinci

El conocido presentador y Hombre MH Christian Gálvez se sube al carro del libro de la intriga histórica. Haciendo gala de un estilo documental exhaustivo y exquisito, fruto de veinte años de investigación, Gálvez construye un relato en la mejor tradición del género, mezclando thriller histórico y novela de aventuras. Un libro altamente adictivo. De esos que no puedes soltar una vez que comienzas a leer. Advertido quedas.

Editado por Suma  
P.V.P.: 19€

### MasterChef: recetas y trucos

Si puedes cocinar como Jordi Cruz. Siempre y cuando te hagas con este libro. En sus páginas se recopilan las recetas de la segunda temporada de MasterChef. Y no sólo eso: incluye también explicaciones detalladas para preparar los platos como si fueras un chef. Perfecto si te has quedado con las ganas de probar algunos de los platos cocinados por los concursantes. Para lectores con muy buen gusto.

Editado por Temas de hoy P.V.P.: 21,90€



### Nuevas frases célebres de niños

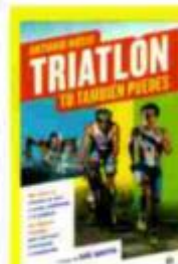
Desde los comienzos de El hormiguero, la sección de Frases célebres de niños es una de las más seguidas. Se compone de las anécdotas que envían los padres sobre sus hijos, y sus ocurrencias resultan divertidas, disparatadas a veces y siempre llenas de ternura, pero sobre todo sorprenden por su sinceridad y por demostrar una forma de ver la vida que muchos adultos han olvidado. Una recopilación de la sabiduría más fresca del programa.

Editado por Temas de hoy P.V.P.: 21€

### Correr, cocinar y ser feliz

¿Cómo consigue un chef con dos estrellas Michelin adelgazar más de treinta kilos sin renunciar al placer de comer? ¿Cuáles son los trucos de un ocupadísimo profesional para encontrar siempre un hueco para hacer deporte? ¿Cómo termina Paco Roncero siendo portada de Men's Health? Roncero comparte su experiencia en este libro que te dejará muy buen sabor de boca.

Editado por Ediciones B  
P.V.P.: 21€



### Y ADEMÁS...

#### Triatlón Tú también puedes

El periodista Antonio Rossi te ofrece consejos cercanos para que tú también puedas terminar tu primer triatlón, sin dudar el deporte de moda en España. Un libro muy personal cuyo autor, partiendo de sus propias experiencias, quiere transmitir que cualquiera puede empezar de cero y acabar subiéndose a un pódium.

Editado por La esfera de los libros  
P.V.P.: 17,90€