

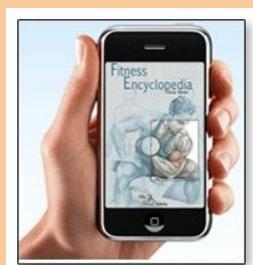
# PUBLICACIONES EN REVISTAS Y OTROS MEDIOS

www.oscarmoran.es



PERIÓDICO: DISTRITO 21 (año XX, nº 191; 2011)

PUBLICADO: "Ya estamos trabajando con ordenadores" (Aula 2.0)



APLICACIONES PARA TELÉFONO Y TABLETA (Ipad, Iphone y Android)  
BASADA EN LOS LIBROS:

Enciclopedia de ejercicios de musculación  
Enciclopedia de ejercicios de estiramientos

Versiones: ENGLISH y ESPAÑOL

Blog sobre esta aplicación [AQUÍ](#)

Más información: [AQUÍ](#)

Se puede adquirir: [AQUÍ](#)



REVISTA: EL PATIO (nº11)

PUBLICADO: "Enciclopedia de ejercicios de musculación"

PUBLICADO: "Editorial"



REVISTA: BEBERLY (Nº 3)

PUBLICADO: "Principios generales de la suplementación"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 7)

PUBLICADO: "Tu cuerpo en acción y los ejercicios más eficaces"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 17)

PUBLICADO: "Prepárate para la vida activa desde tu habitación"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 18)

PUBLICADO: "Estiramientos"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 19)

PUBLICADO: "En forma con la tele"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 20)

PUBLICADO: "Como elegir tu gimnasio ideal"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 21)

PUBLICADO: Aprende a motivarte

PUBLICADO: "Consultorio"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 23)

PUBLICADO: "Cómo ser tu entrenador personal"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 27)

PUBLICADO: "Entrénate bien"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 28)

PUBLICADO: "Los mejores entrenadores te descubren sus secretos"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 30)

PUBLICADO: "Consultorio"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 36)

PUBLICADO: "Consultorio"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 39)

PUBLICADO: "Tonificada en un mes"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 46)

PUBLICADO: "Espalda fuerte y sana"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 64)

PUBLICADO: "Caminar, el ejercicio perfecto"



REVISTA: CUERPO DE MUJER (Nº 71)

PUBLICADO: "Consultorio"

**REVISTA: CUERPO DE MUJER (VARIOS NÚMEROS)**

**PUBLICADO:**

- "Estiramientos"
- "Extra 7"
- "Minifichas"
- "Valora tu forma física"
- "Claves para perder peso"
- "10 claves para confeccionar tu propia dieta"
- "Como confeccionar tu propia dieta. 2ª parte"
- "Caminar 2"
- "Consultorios" (relación de artículos breves de respuesta a los lectores de la revista)



**REVISTA: E + F (Nº 2)**

**PUBLICADO: "La FIEP en Madrid"**



**REVISTA: E + F (Nº 3)**

**PUBLICADO: "El desprestigio de la E.F."**



**REVISTA: E + F (Nº 4)**

**PUBLICADO: "Que es el fitness"**



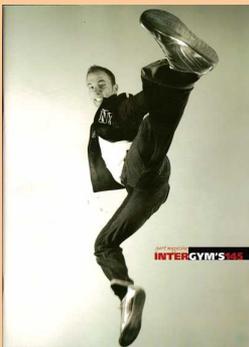
REVISTA: E + F (Nº 5)

PUBLICADO: "El gimnasio ideal"



REVISTA: E + F (Nº 5)

PUBLICADO: "Las claves del entrenamiento muscular"



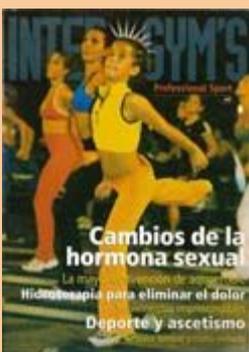
REVISTA: INTER GYM'S (Nº 145)

PUBLICADO: "El deporte más completo"



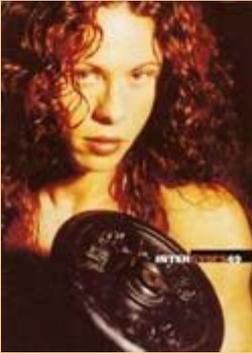
REVISTA: INTER GYM'S (Nº 43)

PUBLICADO: "Las claves del progreso"



REVISTA: INTER GYM'S (Nº 46)

PUBLICADO: "Aprendiz de culturista"



**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 49)**

**PUBLICADO: "Óscar Morán Esquerdo" (entrevista-reportaje)**



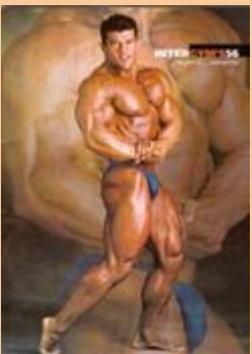
**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 50)**

**PUBLICADO: "Las claves del progreso II"**



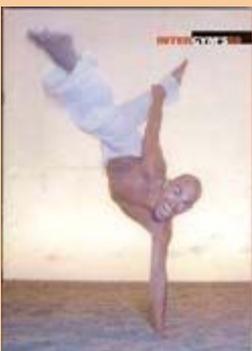
**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 51)**

**PUBLICADO: "Mitos del culturismo"**



**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 56)**

**PUBLICADO: "Curiosidades del cuerpo"**



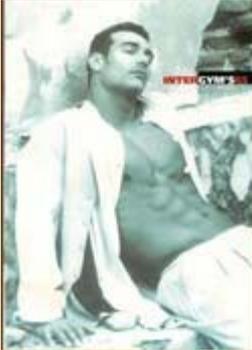
**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 59)**

**PUBLICADO: "Verdades y mentiras sobre nutrición y actividad física"**



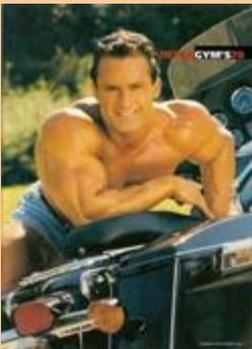
**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 60)**

**PUBLICADO: "La contradicción del culturismo"**



**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 65)**

**PUBLICADO: "Entrega de premios"**



**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 70)**

**PUBLICADO: "El sobreentrenamiento"**



**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 76)**

**PUBLICADO: "Entrenamiento de las fuerzas"**



**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 84)**

**PUBLICADO: "Respiración y relajación"**



**REVISTA: INTER GYM'S (Nº 95)**

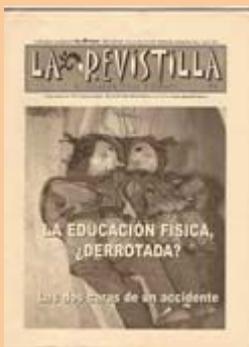
**PUBLICADO: "La depilación"**

**REVISTA: INTERGYMS (VARIOS NÚMEROS)**

**PUBLICADO:**

- "Las no vitaminas"

- "La relajación (y 2)"



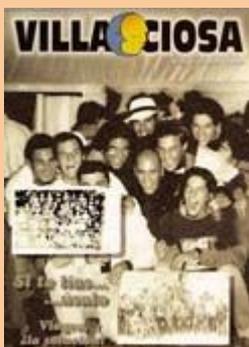
**REVISTA: REVISTILLA (Nº 5)**

**PUBLICADO: "Analfabetos motores"**



**REVISTA: REVISTILLA (Nº 11)**

**PUBLICADO: "Educación Física María"**



**REVISTA: VILLAVICIOSA (Nº 3)**

**PUBLICADO: "La vuelta en forma"**

## **PUBLICACIONES EN INTERNET:**

**REVISTA: VARIAS (Hispagimnasios.com, pesas.org, etc.)**

**PUBLICADO: "¿Hago bien los abdominales?"**

**REVISTA: VARIAS (Beverly.es, Hispagimnasios.com, etc.)**

**PUBLICADO: "Reflexiones del mundo de los hierros"**

**REVISTA: NUTRICIÓN**

**PUBLICADO: "El peso ideal"**

**REVISTA: ÁSKESIS**

**PUBLICADO: "La reducción de la grasa corporal"**

**REVISTA: XTEC**

**PUBLICADO: "Respiración y psiquismo"**

**REVISTA: NEOGYM**

**PUBLICADO:**

- "Introducción a la sección "Leyendas del culturismo""
- "Leyendas del culturismo: Arnold Schwarzenegger""
- "Leyendas del culturismo: Sergio Oliva"
- "Leyendas del culturismo: Larry Scott"
- "Leyendas del culturismo: Bob Delmonteque"
- "Leyendas del culturismo: Cory Everson"
- "Leyendas del culturismo: Franco Columbu"
- "Leyendas del culturismo: Frank Zane"

- "Leyendas del culturismo: Lou Ferrigno"
- "Leyendas del culturismo: Lee Labrada"
- "Leyendas del culturismo: Sylvester Stallone"
- "Leyendas del culturismo. Robby Robinson"
- "Leyendas del culturismo: Salvador Ruiz"
- "Leyendas del culturismo: Rich Gaspari"
- "Principios Weider"
- "Fibo 2000"
- "Fibo 2000 competición"
- "Bíceps braquial"
- "Principios generales de la suplementación"
- "Tríceps braquial"
- "Judo y pesas"
- "Aditivos autorizados"
- "Abdominales"
- "Bebidas"
- "Entrenamiento cardiovascular"
- "Alimentos compatibles e incompatibles"
- "Los médicos y los anabolizantes"
- "Aceites y grasas"
- "Los otros suplementos"
- "Básico I: recomendaciones generales"
- "Básico II: pectoral - máquinas"
- "Básico III: hombro - máquinas"
- "Básico IV. espalda - máquinas"
- "Básico V: bíceps - máquinas"

- "Básico VI: tríceps - máquinas"

- "Proteínas"

- "Aceites y grasas II"

- "El peso corporal"

- "Codo de tenista"