

## Fitness revolucionario

OBERON

**FITNESS**  
**REVOLUCIONARIO**  
Lecciones ancestrales para una  
**SALUD SALVAJE**  
PIERDE PESO . GANA MÚSCULO . RECUPERA ENERGÍA

PIERDE PESO . GANA MÚSCULO . RECUPERA ENERGÍA



MARCOS VÁZQUEZ GARCÍA

2º EDICIÓN



|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Editorial        | Anaya Multimedia |
| Matèria          | Deportes         |
| EAN              | 9788441540194    |
| Estat            | Disponible       |
| Enquadernació    | Rústica          |
| Pàgines          | 264              |
| Mida             | 240x160x mm.     |
| Language         | Español          |
| Price (Tax inc.) | 19,95€           |

**Vazquez Garcia, Marcos****SINOPSI**

La civilización tiene una relación paradójica con la salud. Por un lado, vivimos ahora más que nunca y tenemos acceso a comodidades impensables hace unas pocas décadas. Por otro lado, las nuevas tecnologías crean nuevos problemas, dando lugar a las enfermedades del progreso, como obesidad, diabetes, cáncer, aterosclerosis y depresión. Vivimos más pero pasamos más tiempo enfermos. Este libro detalla cómo evitar este triste destino. Entenderás por qué los genes tienen el secreto para deshacerse fácilmente del sobrepeso y conocerás los aspectos del mundo moderno que contribuyen a los trastornos del progreso. Te familiarizarás con las tradiciones de las poblaciones más saludables del planeta y aprenderás a aplicar la sabiduría del pasado para mejorar tu cuerpo en el presente. En un mundo plagado de mitos y falsas promesas, Fitness Revolucionario ofrece una visión científica y global para eliminar esos kilos de más, pero también para descansar mejor y vivir con más energía. Miles de personas han logrado su objetivo siguiendo los principios que encontrarás en este libro. Es el momento de experimentar una salud salvaje....