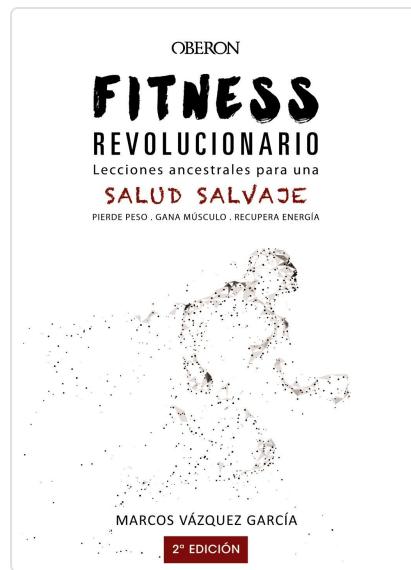


Fitness revolucionario



Editorial	Anaya Multimedia
Subject	Deportes
EAN	9788441540194
Status	Disponible
Binding	Rústica
Pages	264
Size	240x160x mm.
Language	Español
Price (Tax inc.)	19,95€

Vazquez Garcia, Marcos

SYNOPSIS

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....