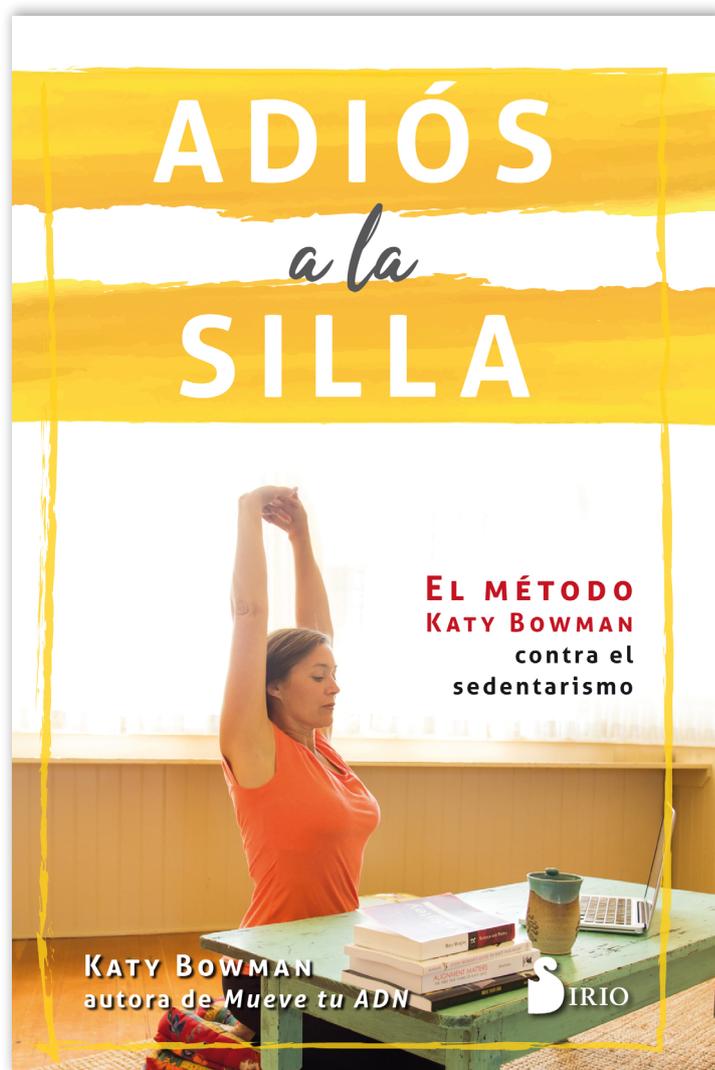


Dossier de prensa



#StopSedentarismo

¿Te pasas todo el día sentado en el escritorio? "Es un tema serio que no nos movamos, nuestros cuerpos requieren un movimiento frecuente para mantenerse sanos y fuertes.", asegura Katy Bowman, la autora de bestsellers *Mueve tu ADN* y *Adiós a la silla*.



Isabel Alba- Editorial Sirio
Prensa

C/Rosa de los Vientos, 64
29006 Málaga, España
(+34) 952 235 290

- ✉ prensa@editorialsirio.com
- 🌐 www.editorialsirio.com
- 📘 facebook.com/SIRIO.EDITORIAL
- 🐦 twitter.com/EDITORIALSIRIO
- 📺 youtube.com/c/EditorialSirioTV

Katy Bowman

EXPERTA EN BIOMECÁNICA. LIDERA LA LLAMADA TENDENCIA DEL "MOVIMIENTO". AUTORA DE LIBROS RELACIONADOS CON ENFERMADES VINCULADAS AL SEDENTARISMO



Katy Bowman contra el #sedentarismo:

- B.S. (licenciatura en ciencias) en Kinesiología (ciencia del movimiento humano) con especialización en Biomecánica de la Universidad Estatal de California en Fresno.
- M.S. (maestría en ciencias) en Kinesiología, con una especialidad de biomecánica por la Universidad Estatal de California en Northridge.
- Después de graduarse hizo prácticas ayudando a personas a volver al ejercicio después de alguna lesión, creando planes de movimiento para ellos. Esa experiencia le hizo querer saber más sobre por qué aquellos con ciertas dolencias físicas, como desgarros, discos abultados en la columna vertebral o pies doloridos, habían desarrollado esos problemas y descubrió que se repetían los mismos patrones de movimiento en diferentes personas. Así que volvió a la Universidad para hacer un postgrado y estudiarlo más profundamente.

BOWMAN EN REDES SOCIALES

-  www.facebook.com/NutritiousMovement
-  www.twitter.com/NutritiousMvmnt
-  www.youtube.com/restorativeexercise
-  www.instagram.com/nutritiousmovement

El método Bowman: en 6 pasos

¡HAZ S.W.I.T.C.H! *con el método Bowman*



S
Stand more and sit better.
Levántate más y siéntate mejor.

W
Walk...
Camina 3 minutos cada media hora.

I
Interval...
Haz entrenamiento de ojos por intervalos.

T
Train...
Entrena tus pies en zonas con textura.

C
Calf...
No olvides estirar tus pantorrillas.

H
Hang...
Cuélgate para estirar tu cuerpo.

Basado en el libro *Adiós a la silla* de Katy Bowman.
www.editorialsirio.com

Esta obra revoluciona el sentido actual de lograr el bienestar físico y mental a través de largas horas de entrenamiento. Según Katy Bowman: "Los deportes en general no son tan necesarios, períodos cortos de movimientos fáciles, como caminar más a lo largo del día, pueden darte grandes beneficios". En este sentido, la autora propone incorporar a nuestra rutina diaria una serie de ejercicios fáciles de realizar, y totalmente naturales al movimiento requerido por nuestro cuerpo.

S.W.I.T.C.H son las siglas de los 6 pasos que Bowman recomienda para lograr una vida equilibrada: siéntate más y mejor, camina durante 3 minutos cada media hora, haz entrenamientos oculares por intervalos, moviliza tus pies en zonas con diferentes texturas, estira tus pantorrillas y cuélgate para estirar tu cuerpo entero.

Únete a Katy Bowman, autora de *Mueve tu ADN* y *Adiós a la silla* en una sesión de ejercicios, preguntas y respuestas y firma de libros. Para celebrar la publicación de las traducciones en español, la autora guiará a un grupo a través de una clase de una hora sobre las 10 maneras de moverse con su silla (además de sentarse en ella).

Katy pasará la segunda hora respondiendo preguntas sobre ambos libros de las personas que asistan personalmente y las que estén online. Ejemplares de *Mueve tu ADN* y *Adiós a la Silla* estarán disponibles para la venta en Yogalinda (c/ Rosa Sensat, 4. 08005, Barcelona) para su posterior firma.

Este evento incluirá un traductor de español. **Se ofertan 45 plazas que estarán disponibles previa inscripción en el sitio web de la autora: <https://nutritiousmovement.pike13.com/courses/168646>.**

7 DE JUNIO EN #BARCELONA

Información e inscripciones:

<https://nutritiousmovement.pike13.com/courses/168646>

DILE ADIÓS A LA SILLA...
¡Y MUEVE TU ADN!

with KATY BOWMAN

EXERCISE SESSION, Q&A, AND BOOK SIGNING

BARCELONA, SPAIN
JUNE 7, 7:00-9:30 PM



ALL WITH SPANISH TRANSLATION

Katy Bowman en los medios

ABC
Familia

[BUENAVIDA]
LA REVISTA DEL BIENESTAR

CLARA

ATUSALVD
LA RAZON

SABER
tve
VIVIR

LA VANGUARDIA

■ Plan de Medios

Desde la Editorial Sirio hemos apostado por esta autora y sus publicaciones, para ello, hemos contratado la estrategia y ejecución de una campaña de medios nacionales donde se encuentran las principales cabeceras, diarios y suplementos de mayor número de lectores. Así como, también estamos reforzando la presencia online a través de apariciones en blogs y portales digitales de referencia en áreas temáticas relacionadas con la salud, ergonomía, bienestar y estilo de vida saludable.

El colectivo femenino es un público predominante en las áreas de interés relacionadas con *Adiós a la silla*, de ahí, la presencia mediática en publicaciones como Clara, Saber Vivir y Yo Dona.

■ Primera noticia

- El Blog Alternativo

■ Publicaciones previstas

- La Vanguardia, contraportada
- La Razón, suplemento *A tu salud*
- El País, suplemento Buena Vida
- ABC, suplemento *Familia*
- Clara, Yo Dona y otras publicaciones femeninas
- Cuerpo mente
- Xarxa Radio
- EFE Salud
- Revista Saber Vivir
- The Ecologist
- El periódico de Cataluña
- Barcelona Divina

Katy Bowman en los medios

■ Repercusión internacional

- **Glamour México:** "¡Sin excusas! La rutina anti gym para hacer ejercicio"
- **El Confidencial:** "Estuve durmiendo en el suelo durante una semana y esto es lo que pasó"
- **Mens Health:** "I Tried Sleeping on a Hard Floor for a Week"
- **Luz:** "Animal Flow, ¿entrenar como animales?"
- **Women's Health & Wellness:** entrevista a Katy Bowman
- **Huffington Post:** reseña del libro Mueve tu ADN
- **Today.com:** "Este ejercicio es el superalimento del estado físico saludable según los expertos"
- **Seattle Times:** "No te preocupes por entrenar, sólo levántate y muévete"
- **Runner's World:** "Cómo arreglar tu postura para que seas menos propenso a las lesiones (y menos holgazán)"
- **Quartz:** " En 2018 no necesitas más ejercicio, necesitas moverte más"
- **Boingboing:** "¿Son tus células sedentarias?"
- **Big Think:** "Lo que los occidentales pueden ganar al ponerse en cuclillas con más frecuencia"
- **Kansas.com:** Katy Bowman diseña el entorno para las actividades físicas de un colegio privado dentro de la Universidad Estatal de Wichita

Índice del libro

PRÓLOGO DE MARK SISSON.....	11
1ª PARTE: PIENSA.....	19
1. El sedentarismo no es el nuevo tabaquismo.....	21
2. ¿La mejor posición ergonómica? No existe tal cosa...	29
3. Monta tu espacio de trabajo perfecto.....	35
2ª PARTE: MUÉVETE.....	59
4. Siéntate bien.....	61
5. Estar de pie en posición correcta.....	71
6. Haz ejercicio mientras trabajas: los detalles.....	93
7. Movimientos amplios mientras trabajas.....	105
8. Posibles lesiones por permanecer de pie.....	115
9. La imagen completa.....	125
EL PROGRAMA.....	131
APÉNDICES, REFERENCIAS E ÍNDICE.....	147
Material de utilidad.....	149
Referencias y lecturas recomendadas.....	155
Índice de autores y materias.....	161
LA AUTORA.....	163



“¿Cuántas veces has repetido la frase “Me paso todo el día sentado”? ¡Se acabó!

Descubre con el método de Katy Bowman cómo escapar a la tiranía del sedentarismo.”



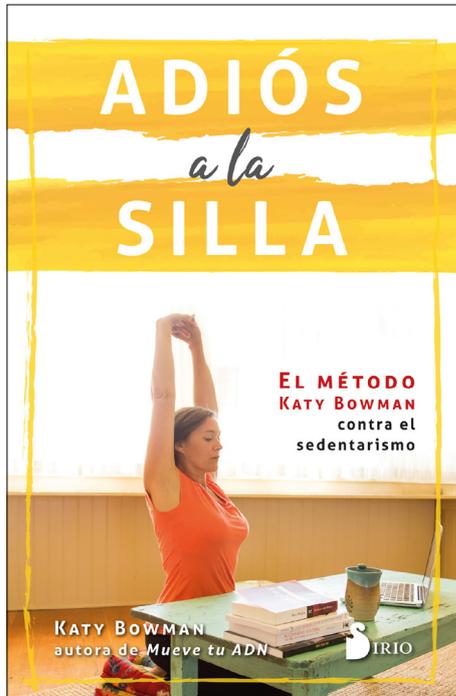
La autora

Biomecánica de formación y solucionadora de problemas por devoción, Katy Bowman tiene la habilidad de combinar la exposición científica con un lenguaje directo sobre soluciones prácticas y un incansable sentido del humor, lo cual le ha aportado muchísimos seguidores. Sus libros, aclamados por la crítica, han sido traducidos en todo el mundo.

nutritiousmovement.com/blog/



9 788417 030766



Título: Adiós a la silla
Título original: Don't Just Sit There
Autora: Katy Bowman
P. sin IVA: 11,49 €
Tamaño: 13,5 x 21 cm
IBIC (Materia): V
Categoría: B

PVP: 11,95 €
Nº págs: 166
Encuadernación: Rústica
ISBN: 9788417030766

CLAVES DE VENTA

- ✓ El sedentarismo incrementa el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensión, depresión, algunos tipos de cáncer, muerte prematura, etc.
- ✓ Este libro ofrece técnicas y consejos para optimizar nuestra postura corporal y añadir movimiento incluso a las horas de trabajo, ganando en productividad.
- ✓ Katy Bowman es autora del *best seller* *Mueve tu ADN* (editado por Sirio).



TAGS

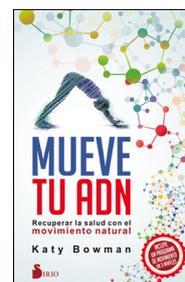
SENDERISMO // OFICINA // SALUD // TRABAJO // EJERCICIOS

Sinopsis

“El sedentarismo es tan dañino como el tabaquismo”. Así de tajante se muestra Katy Bowman en su libro *Adiós a la silla*. Pasar tantas horas al día delante del ordenador, sentados bajo la misma luz fluorescente y en la misma postura no es sano ni productivo. Con este libro aprenderás: - Cómo la configuración de las oficinas convencionales están limitando nuestro nivel de salud y por qué no se puede compensar con una sesión diaria de deporte. -Más de 20 ejercicios correctivos para sentarse, pararse y moverse mejor sin salir de la oficina. -Cómo aumentar la creatividad y niveles de energía. Lograrás ganar en productividad, reducir tus dolores crónicos y mejorar tus sensaciones mientras trabajas, ya sea en casa o en la oficina.

Otro libro de la autora:

2ª Reimpresión
en menos
de 3 meses



9 788417 030452