

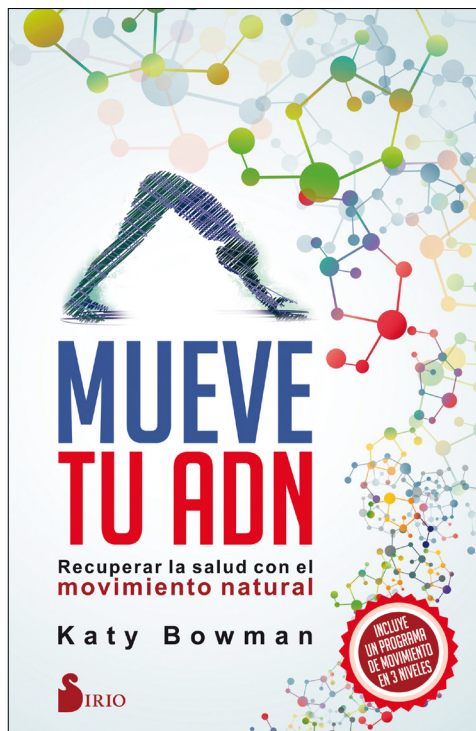


MUEVE TU ADN



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.



Descripción

¿Sabías que el sedentarismo que impera nuestro modo de vida actual es la máxima amenaza de nuestra salud? Katy Bowman, autora bestseller del New York Times, identifica multitud de enfermedades y dolencias relacionadas con nuestra antinatural falta de movimiento.

Mueve tu ADN es un libro apasionante, escrito de forma muy personal y divertida que, entre otras cosas, explica las claves científicas de nuestra necesidad de movimiento natural, incluso a nivel celular.

Se adentra en las diferencias de los movimientos típicos de nuestra especie como cazador-recolector y los de nuestro modelo de vida actual. Además muestra los problemas de utilizar el ejercicio deportivo como única fuente de movimiento.



TÍTULO: Mueve tu ADN
AUTORA: Katy Bowman
PVP: 14,95 €
P. SIN IVA: 14,38 €
FECHA: FEBRERO 2018

Nº PÁGS: 392
RÚSTICA
15 x 23 cm
PESO: 575 g
MATERIA: VX
ISBN: 9788417030452

CLAVES DE VENTA

- ✓ Reivindica los ejercicios naturales frente al cardio para recuperar la salud e incluye un programa de movimiento en tres niveles.
- ✓ «Una información original y revolucionaria con instrucciones específicas sobre cómo sentirte a gusto en tu propio cuerpo. Katy Bowman es toda una autoridad a la hora de llevar sus conocimientos a la práctica». **Christiane Northrup**, Médico y autora del Bestseller *Cuerpo de mujer*.

Libros relacionados

