



pavilack, lora

## Manual de la postura

### 40 ejercicios fáciles para una vida plena y sin d

Manual de la postura. 40 ejercicios fáciles para una vida plena y sin dolor, de Lora Pavilack y Nikki Alstedter, es una guía que revela la importancia que tiene la postura corporal en el mantenimiento de la salud y la prevención de dolores de espalda y cuello.

Una postura sana y alineada permite descansar, sentarse y moverse sin dolor. Además, activa la circulación, alivia las presiones de los órganos internos y deja a los pulmones expandirse con libertad. Y ya se sabe que cuando el cuerpo se siente mejor, la mente también lo está; por eso, una buena postura promueve la confianza y la claridad mental.

La adopción de una postura adecuada puede cambiarnos la vida. Una buena postura reduce el dolor, mejora el funcionamiento de los órganos internos y contribuye a ser una persona con energía, más ágil y equilibrada.

Nunca es tarde para corregir la postura. Solo se necesita ser constante y adquirir buenos hábitos. Para ayudar en este propósito, Manual de la postura ofrece docenas de ejercicios para hacer en casa, en el trabajo o sobre la marcha, cuyo objetivo es conseguir una postura natural y eficiente durante todo el día. Todos los ejercicios se presentan con claras ilustraciones y se acompañan de indicaciones para mejor...

## MANUAL DE LA POSTURA

40 ejercicios fáciles  
para una vida  
plena y sin  
dolor



Lora Pavilack  
& Nikki Alstedter



|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| Editorial      | Paidotribo            |
| Colección      | Espalda               |
| Encuadernación | Tapa blanda o rústica |
| Páginas        | 164                   |
| Tamaño         | 215x150x mm.          |
| Peso           | 330                   |
| Idioma         | Español               |
| Tema           | Medicina y salud      |
| EAN            | 9788499107134         |
| PVP            | 12,50 €               |
| PVP sin IVA    | 12,02 €               |



9788499107134