Varios Autores

Massfit. Los mejores ejercicios para relajarse y sentirse bien

Los mejores ejercicios para relajarse y sentirse bien
para hacer en casa, o dónde tú quieras, con el objetivo de ayudarte a conseguir los beneficios que
pueden aportar en el día a día. Massfit te facilita
esta tarea proponiéndote ejercicios de solo 5 minutos (para aquellos que no disponen de mucho
tiempo) o de más de 20 minutos. Recuerda que el
secreto para alcanzar tu objetivo y mantener una
buena salud física y mental es la regularidad y la
perseverancia.
Ejercicios de relajación que ayudan a concentrarse, a combatir adecuadamente la ansiedad, a prevenir el envejecimiento prematuro y sentirse mejor
• Información sobre los beneficios que aporta a la salud, consejos y precauciones
• Imágenes que muestran la posición adecuada con explicaciones concretas para realizarlo
• Vídeos tutoriales

Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	128
Tamaño	275x210x80 mm.
Peso	452
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499109831
PVP	20,90 €
PVP sin IVA	20,10 €

9788499109831