



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**



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Espalda
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	164
Neurria	215x150x mm.
Pisua	330
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788499107134
PVP	12,50 €
PVP,BEZik gabe	12,02 €



9788499107134