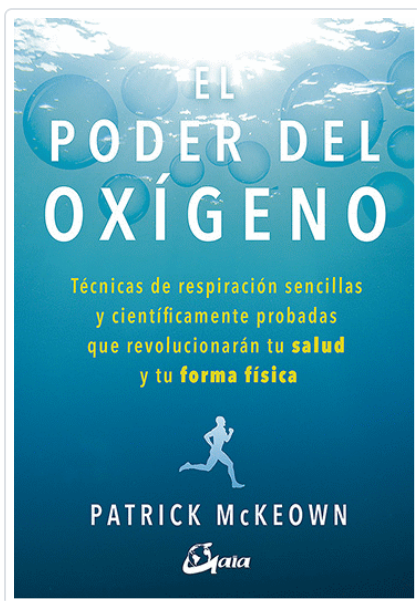


PODER DEL OXIGENO, EL

MCKEOWN, PATRICK

SINOPSIS

LA MAYOR AUTORIDAD MUNDIAL EN EL METODO BUTEYKO REVELA EL ASOMBROSO PODER DE LA RESPIRACION Uno de los mayores obstáculos para disfrutar de una forma física y un bienestar óptimo es la sobrerrespiración. Normalmente, y en especial cuando hacemos ejercicio, solemos inhalar más aire del que necesitamos, dificultando así el aprovechamiento del oxígeno. Este hábito resulta pernicioso, ya que no solo disminuye el rendimiento físico sino que fomenta trastornos como la ansiedad, el asma, el insomnio y diversos problemas cardíacos. Tanto si estás practicando alguna actividad física moderada para evitar el sedentarismo como si eres un deportista consumado, esta sencilla y revolucionaria técnica respiratoria, basada en el método Buteyko, incrementará la cantidad de oxígeno que tu cuerpo es capaz de asimilar, mejorará tu estado de salud, aumentará tu rendimiento físico, equilibrará tu sistema nervioso y, además, te ayudará a adelgazar. ...

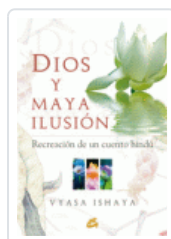


Editorial	GAIA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484457367
Status	Disponible
Páginas	416
Tamaño	145xx20 mm.
Peso	530
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/09/2018

Títulos relacionados



VIDA TAL COMO ES, LA



DIOS Y MAYA ILUSION



KARUNA REIKI : HACIA EL PROCESO DE REALIZACION DEL SER
JIMENEZ SOLANA



MEDITACION AUTENTICA