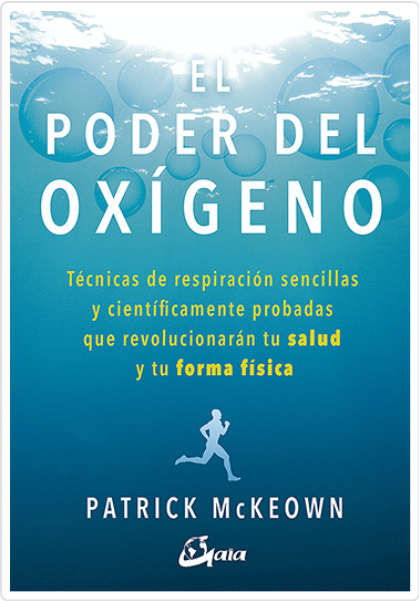
# PODER DEL OXIGENO, EL




## MCKEOWN, PATRICK

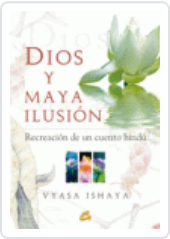
### SINOPSIS

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 cardiacos. 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. ...

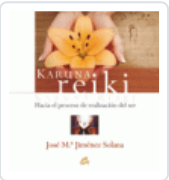
| | |
|---|---|
| **Editorial** | GAIA |
| **Materia** | BIENESTAR Y SALUD |
| **Colección** | SIN COLECCION |
| **EAN** | 9788484457367 |
| **Status** | Disponible |
| **Páginas** | 416 |
| **Tamaño** | 145xx20 mm. |
| **Peso** | 530 |
| **Precio (Imp. inc.)** | 18,00€ |
| **Idioma** | Español |
| **Fecha 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