

## REVOLUCIÓN DEL MOVIMIENTO



Editorial	BRUGUERA
Materia	[VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD
EAN	9788402429780
Status	Disponible
Páginas	256
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/09/2024

## García (@rmotioncoach), Rubens

## **SINOPSIS**

Tu salud empieza por los pies. Inicia tu camino hacia una vida saludable y conquista tu salud de la mano de Rubens García (@rmotioncoach), coach de movimiento funcional especializado en rehabilitación y neuromecánica. Pese a todoslos avances en el ámbito de la salud y a la cantidad de descubrimientos sobre el cuerpo humano, vivimos más desconectados de él que nunca. Lo sometemos a jornadas sedentarias que van en contra de nuestra naturaleza, no lo usamos para lo que está diseñado y solo lo escuchamos cuando nos lesionamos o enfermamos. Pero ¿y si te dijera que tú tienes la llave para acabar con gran partedel malestar que te genera la vida moderna? Tras años de experiencia como especialista en rehabilitación y neurobiomecánica, en este libro te invito a descubrir las bases del movimiento funcional y su poder terapéutico. Restaura la movilidad natural de tu cuerpo empezando por los pies y empieza a vivir mejor ya.Bienvenido a la revolución del movimiento: es hora de descubrir tu máximo potencial paso a paso. «Desde que nacemos, tenemos en el cuerpo todos y cada uno de los elementos necesarios para consequir un potencial infinito, pero poco a poco estas capacidades van menguando y apagándose debido a las decisiones desacertadas que tomamos. Somos la antítesis de aquello que la naturaleza creó y perfeccionó durante miles y miles de años. Hemos abandonado y menospreciado el hábitat donde nos desarrollamos y acudimos a él de vez en cuando para "desconectar de la rutina", "de escapada". Hemos dejado de realizar las acciones, y de exponernos a las situaciones, que dieron forma y sentido al cuerpo. Hasta ahora. Llega la hora del cambio». Rubens GarcíaCon este libro: -Conocerás las bases del movimiento funcional y su poder terapéutico. -Tendrás información práctica y recursos para aprender a escuchar y reconectar con tu cuerpo. -Aprenderás todo lo necesario para iniciarte en las prácticas del barefoot o el grounding.-Descubrirás el potencial infinito de tu cuerpo y tomarás las riendas de tu bienestar. Más de 150.000 personas ya se ha...