

RESPIRA Y SANA



De la Torre, Sol

SINOPSIS

¿Respiras bien? Responder a esta pregunta es esencial para tu calidad de vida. Inhalar y exhalar es mucho más que un acto reflejo que nos proporciona oxígeno. La frecuencia y el ritmo con que llenamos nuestros pulmones pueden lograr que tu ansiedad desaparezca, que tus digestiones sean eficientes y el descanso, reparador; aumentará tu resistencia física y mejorará tus dolencias respiratorias. Es una herramienta mágica que, sin embargo, la mayoría de nosotros ignoramos. Y lo que es peor, lo hacemos tan mal que sometemos a nuestro cuerpo y a nuestra mente a un estrés innecesario y nocivo. Primer error (el peor): respirar por la boca. Segundo error: hacerlo más veces de las necesarias. Sol de la Torre (@soltowanda para sus más de 270.000 seguidores en redes), una de las mayores expertas en respiración funcional, ha escrito este libro para que aprendas por qué influye en tu bienestar y cómo modificarla con la ayuda de ejercicios prácticos, sencillos y que proporcionan un bienestar inmediato...



Editorial	ESFERA DE LOS LIBROS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788410940499
Status	Disponible
Páginas	316
Tamaño	230x150x180 mm.
Peso	400
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	30/04/2025