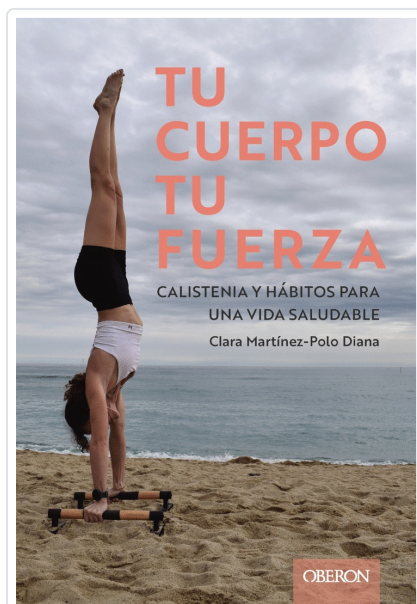


TU CUERPO, TU FUERZA. CALISTENIA Y HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE



Maxou, Clara

SINOPSIS

Este libro es mucho más que una guía de entrenamiento: es un viaje de transformación personal, basado en la combinación de la calistenia, los hábitos saludables y la resiliencia ante los desafíos de la vida. Inspirado en la experiencia personal de la autora, comparte cómo la lucha diaria contra los síntomas de la enfermedad de Crohn se convirtió en la motivación para superar sus propios límites, fortalecer su cuerpo y alcanzar un equilibrio físico y mental. A través de la calistenia, una disciplina que utiliza el peso corporal como herramienta principal, aprenderás a desarrollar fuerza, movilidad y resistencia sin necesidad de gimnasio. Pero el verdadero cambio no ocurre solo con el ejercicio: este libro también te enseñará a construir hábitos saludables en alimentación, descanso y mentalidad para lograr una vida plena y equilibrada. Tu cuerpo, tu fuerza. Calistenia y hábitos para una vida saludable es una invitación a reconectar con tu cuerpo, a descubrir tu verdadera fuerza y a encontrar resiliencia frente a cualquier reto que la vida te presente. No necesitas las condiciones ideales para empezar: solo necesitas tu cuerpo, tu fuerza y el compromiso de cuidar de ti mismo. Este libro no solo es para quienes buscan mejorar su condición física, sino también para quienes desean inspirarse en una historia de superación y empezar a escribir la suya propia...



Editorial	ANAYA MULTIMEDIA
Materia	[VFM] FORMA FÍSICA Y ALIMENTACIÓN
EAN	9788441551992
Status	Disponible
Páginas	136
Tamaño	230x155x13 mm.
Peso	346
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/05/2025