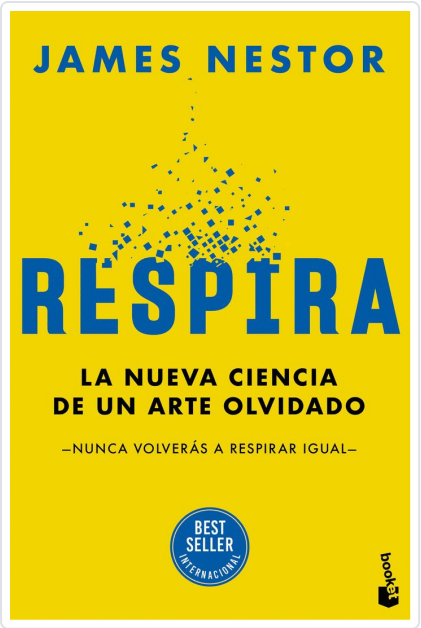
RESPIRA



Editorial	BOOKET
Materia	[VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD
EAN	9788408306221
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	09/07/2025

Nestor, James

SINOPSIS

Nunca volverás a respirar igual.No importa lo que comas ni cuánto ejercicio hagas; da igual que seas joven, fuerte e inteligente. Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras. Y lo estás haciendo mal.
¿Sabías que de las 5.400 especies de mamíferos somos la única que tiene los dientes torcidos? Hace 150 años el ser humano dejó de masticar, y con ello no solo se inició un proceso de deformación de nuestras mandíbulas, sino que empezamos a respirar por la boca en lugar de por la nariz.
En este libro fascinante, que ya ha seducido a millones de lectores en todo el mundo, descubriremos que los humanos llevamos cerca de dos siglos involucionando y las graves consecuencias que ello tiene en nuestra salud física y mental. Mediante sencillas técnicas de respiración, aprenderemos a revertir esta situación para acabar para siempre con los problemas de sueño, ronquidos y dolor de espalda, reducir el estrés, disfrutar más del sexo y prevenir el envejecimiento.

«Si respiras, necesitas leer este libro.» Wallace Nichols

«Un libro transformador que va a cambiar completamente la manera en la que pensamos en nuestro cuerpo y nuestra mente.» Joshua Foer...