

QUE LA FUERZA TE ACOMPAÑE



García, Marimi

SINOPSIS

¿Entrenar la fuerza es fundamental cuando tu cuerpo empieza a perder energía y movilidad.

Caminar no es suficiente.

A partir de los 50 hay que mantener el cuerpo activo para no perder masa muscular. Son los músculos los que proporcionan estabilidad, flexibilidad y equilibrio. Sin una musculatura fuerte, tarde o temprano dejaremos de ser autónomos.

Marimi García, psicóloga y entrenadora personal con 185.000 seguidores en redes, explica en este libro la importancia de un entrenamiento específico y propone varias rutinas de trabajo con 60 sencillos ejercicios, perfectos para cualquier edad.

Basta un pequeño esfuerzo diario para mejorar tu físico y disfrutar siempre de una buena calidad de vida.

Si quieres ponerte en forma física y mentalmente sin salir de casa, este libro es para ti. Con una guía sencilla, 60 rutinas claras, fáciles de seguir y mucha motivación para que aprendas a cuidarte, con muy poca equipación y desde donde estás. Basado en experiencia, ciencia y muchas ganas de ayudarte a empezar (o a retomar) el entrenamiento de fuerza.

Mi objetivo, mejorar tu calidad de vida, haciendo que te sientas fuerte, ágil y con energía para vivir mejor.

...



Editorial	ESFERA DE LOS LIBROS
Materia	[VFMG] LIBROS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO FÍSICOS
EAN	9788410940949
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	240x160x110 mm.
Peso	277
Precio (Imp. inc.)	17,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/06/2025