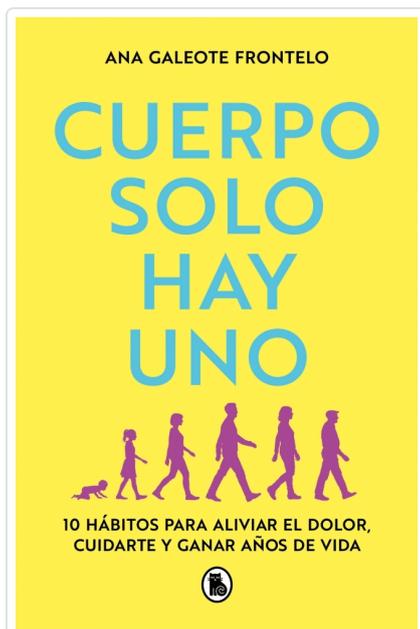


CUERPO SOLO HAY UNO



Galeote Frontelo (@physiowods), Ana

SINOPSIS

10 hábitos para aliviar el dolor, cuidarte y ganar años de vida: un libro para hacer las paces con el movimiento y cultivar la resiliencia. Hoy cuidar de nuestra salud se ha convertido casi en una misión imposible. ¿Qué suplementos debo tomar? ¿Qué alimentos priorizo? ¿Cuáles son los mejores ejercicios? ¿Cuántas horas hay que dormir? Tenemos acceso a tanta información que cada día estamos más perdidos. En busca de respuestas, viajé a la isla de Okinawa, en Japón, para preguntar a las personas más longevas del mundo cuál es su secreto. Esperaba descubrir rituales secretos, superalimentos, técnicas milenarias... pero no fue así. Lo que encontré fue mucho más sencillo, y, por eso mismo, mucho más poderoso. En estas páginas te invito a hacer un viaje por tu cuerpo para comprender cómo funciona, qué necesita y cómo puedes cuidarlo de verdad, a través de 10 hábitos sencillos con los que ganar años de vida y, sobre todo, dar vida a tus años...



Editorial	BRUGUERA
Materia	[VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD
EAN	9788402430571
Status	Disponible
Páginas	312
Tamaño	2300x1500x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	09/10/2025