

FUERZA. ELIXIR DE VIDA



Doctor Aldo

SINOPSIS

Hipócrates, el padre de la Medicina, llegó a asegurar que «Si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad adecuada de alimento y ejercicio, ni poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud». Doctor Aldo, preparador físico especializado en Fuerza, Acondicionamiento físico y Salud, y todo un referente que ha trabajado con atletas de élite, campeones en deportes de combate y medallistas internacionales, hace suyas estas sabias palabras para demostrarnos con sus recomendaciones y pautas que cualquiera de nosotros, sin que importe el género, el estado físico o la edad, podemos hallar en el entrenamiento de fuerza el elixir para vivir más y mejor. Fuerza: elixir de vida, es una guía esencial para transformar cuerpo, mente y salud. La fuerza es la herramienta más poderosa de la que disponemos para prevenir enfermedades, mejorar nuestro metabolismo, fortalecer la mente y alargar nuestra vida. Este libro rompe mitos y nos enseña, con lenguaje claro y evidencias científicas, por qué el entrenamiento de fuerza no es solo para deportistas y cómo, unido a una alimentación equilibrada y hábitos saludables, cuidaremos nuestra salud, lograremos objetivos físicos e intelectuales y alcanzaremos las metas personales, laborales y deportivas que nos propongamos. Doctor Aldo nos ofrece los consejos, las claves y métodos sencillos, basados en la ciencia, y fáciles de seguir para alcanzar el bienestar tanto físico como mental....

	
Editorial	OBERON
Materia	[VFMG] LIBROS DE
	EJERCICIO Y
	ENTRENAMIENTO
	FÍSICOS
EAN	9791387775162
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	225x160x20 mm.
Peso	450
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/03/2026