DIAFRAGMA: EL MÚSCULO DE LA FELICIDAD



Editorial	MONTENA
Materia	[VSA] CONSEJOS PRÁCTICOS: TRUCOS ÚTILES, SUGERENCIAS ÚTILES
EAN	9791387972875
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	224
Tamaño	150x230x0 mm.
Peso	40
Precio (Imp. inc.)	20,95€
Idioma	Español

PINSACH, PITI

SINOPSIS

DESCUBRE EL PODER DEL DIAFRAGMA Y TRANSFORMA TU CUERPO Y TU ESTADO EMOCIONAL DE LA MANO DE PITI PINSACH El diafragma es un músculo desconocido para la mayoría de las personas y, sin embargo, desempeña un papel fundamental en nuestra salud física y emocional. Apoyándose en la investigación científica y en décadas de experiencia como profesional de la salud y del ejercicio, Piti Pinsach te propone un enfoque revolucionario: transformar la respiración en bienestar gracias al entrenamiento del diafragma. Y, lo mejor de todo, solo te llevará diez minutos al día. A medida que descubras su potencial y aprendas a ejercitarlo, notarás mejoras en tu postura, la salud de tu espalda, la digestión, el suelo pélvico, la circulación, la fuerza y la gestión del estrés. Por eso Piti lo llama "el músculo de la felicidad". El secreto mejor guardado del bienestar está justo donde nace cada respiración. ¡INCLUYE VÍDEOS DE LOS EJERCICIOS GRATIS! Descubre como en solo diez minutos al día... * Alivia el dolor de espalda. * Reduce la hinchazón abdominal. * Amplía tu capacidad respiratoria. * Mejora el reflujo, la hernia de hiato y el estreñimiento. * Corrige tu postura desde dentro. * Eleva tu estado de ánimo. * Activa tu circulación y siente ligereza en el cuerpo. * Regula tus emociones y pasa de la ansiedad a la calma. * Cuida el suelo pélvico y la salud prostática. * Potencia tu rendimiento físico respirando como un atleta. * Reduce la cintura y mejora tu imagen corporal....