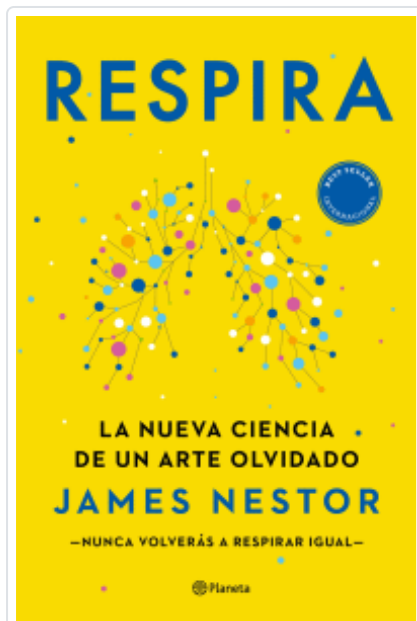


RESPIRA



NESTOR, JAMES

SINOPSIS

½Si respiras, necesitas leer este libro. +áWallace Nichols ½Un libro transformador que va a cambiar completamente la manera en la que pensamos en nuestro cuerpo y nuestra mente. + Joshua Foer +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 apasionante libro, 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. Aprenderemos cómo podemos revertir esta situación y acabar para siempre con los problemas de sueño, ronquidos y dolor de espalda, reducir el estrés, disfrutar más del sexo y prevenir el envejecimiento. á 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. ...



Editorial	PLANETA
Materia	ANTROPOLOGIA
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408237228
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	150x230x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/12/2020

Títulos relacionados



REFORMA DEL REGIMEN JURIDICO DE LA ADMINISTRACION LOCAL
VARIOS AUTORES



CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI