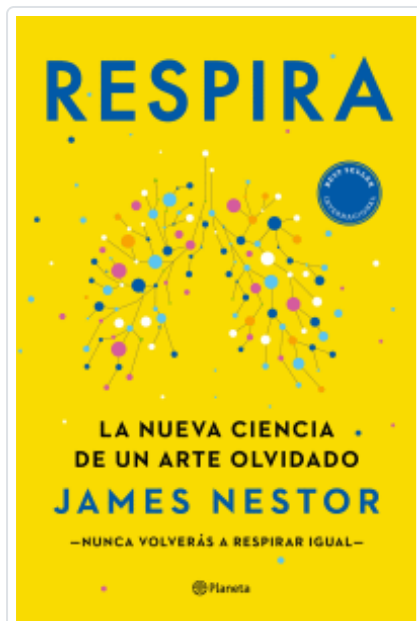


# RESPIRA



## 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



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



MANSION DE LAS MIL PUERTAS, LA (CUATROVIENTOS)  
SIERRA I FABRA, JORDI