

SIENTATE BIEN PARA SENTIRTE MEJOR



GRIFFEY, HARRIET

SINOPSIS

Las largas horas que pasamos sentados, trabajando en mesas o escritorios, conduciendo o tirados en el sofá, debilitan los músculos y afectan a nuestra postura, lo que puede derivar en sufrimiento y tensión musculares, dolores de cabeza, desórdenes digestivos y fatiga, que pueden prevenirse practicando regularmente ejercicios para estirar y fortalecer el cuerpo. En Siéntate bien, para sentirte mejor, Harriet Griffey te muestra cómo reforzar tus músculos y aumentar la flexibilidad y así mantener a raya los tan reales riesgos para la salud que supone pasar muchas horas en una silla. ...



Editorial	CUPULA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788448025922
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	135xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/08/2019

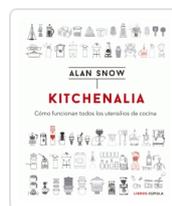
Títulos relacionados



FESTIBOOK
KATY LEMA (MISS FESTIVALES)



PODER DE LOS 5 SEGUNDOS, EL
ROBBINS, MEL



KITCHENALIA
VV.AA.



LIBRO DE RECLAMACIONES
MATAMOROS HERNANDEZ, JOSE ANTONIO