

REVOLUCIÓN DEL MOVIMIENTO



García (@rmotioncoach), Rubens

SINOPSIS

Tu salud empieza por los pies. Inicia tu camino hacia una vida saludable y conquista tu salud de la mano de Rubens García (@rmotioncoach), coach de movimiento funcional especializado en rehabilitación y neuromecánica. Pese a todos los avances en el ámbito de la salud y a la cantidad de descubrimientos sobre el cuerpo humano, vivimos más desconectados de él que nunca. Lo sometemos a jornadas sedentarias que van en contra de nuestra naturaleza, no lo usamos para lo que está diseñado y solo lo escuchamos cuando nos lesionamos o enfermamos. Pero ¿y si te dijera que tú tienes la llave para acabar con gran parte del malestar que te genera la vida moderna? Tras años de experiencia como especialista en rehabilitación y neurobiomecánica, en este libro te invito a descubrir las bases del movimiento funcional y su poder terapéutico. Restaura la movilidad natural de tu cuerpo empezando por los pies y empieza a vivir mejor ya. Bienvenido a la revolución del movimiento: es hora de descubrir tu máximo potencial paso a paso. «Desde que nacemos, tenemos en el cuerpo todos y cada uno de los elementos necesarios para conseguir un potencial infinito, pero poco a poco estas capacidades van menguando y apagándose debido a las decisiones desacertadas que tomamos. Somos la antítesis de aquello que la naturaleza creó y perfeccionó durante miles y miles de años. Hemos abandonado y menospreciado el hábitat donde nos desarrollamos y acudimos a él de vez en cuando para "desconectar de la rutina", "de escapada". Hemos dejado de realizar las acciones, y de exponernos a las situaciones, que dieron forma y sentido al cuerpo. Hasta ahora. Llega la hora del cambio». Rubens García Con este libro: - Conocerás las bases del movimiento funcional y su poder terapéutico. -Tendrás información práctica y recursos para aprender a escuchar y reconectar con tu cuerpo. -Aprenderás todo lo necesario para iniciarte en las prácticas del barefoot o el grounding.-Descubrirás el potencial infinito de tu cuerpo y tomarás las riendas de tu bienestar. Más de 150.000 personas ya se ha...



Editorial	BRUGUERA
Materia	[VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD
EAN	9788402429780
Status	Disponible
Páginas	256
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/09/2024