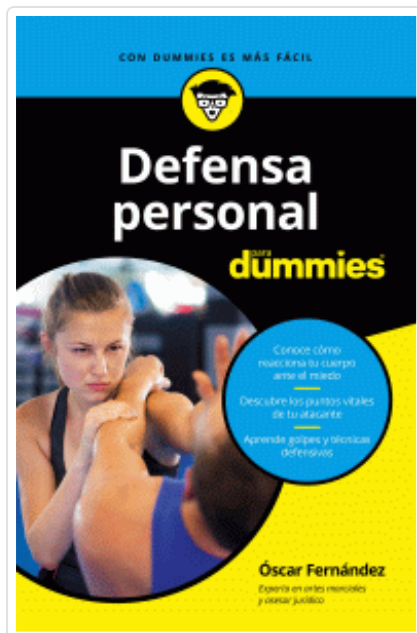


DEFENSA PERSONAL PARA DUMMIES

FERNANDEZ SANCHEZ, OSCAR



SINOPSIS

La defensa personal nos proporciona un estado propicio y beneficioso de seguridad en uno/a mismo/a. Además, la defensa personal y las artes marciales te ayudarán a que tengas el cuerpo más tonificado y fuerte, y a conocer tus límites, tu resistencia y tus motivaciones. Se trata de trabajar no sólo la biomecánica de los movimientos sino ir más allá en lo que respecta a planteamientos de auto conservación, estrategia y táctica. Después de leerlo, el lector debería estar en condiciones de hacer frente a según qué tipo de agresiones y en cualquier caso, sentirse más seguro en caso de encontrarse en una situación similar. Es esencial saber reaccionar rápida y efectivamente, así como tener claro lo que se debe hacer en estos casos, y en lo posible como evitarlos. ...



Editorial	CEAC
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788432904998
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	150x0x mm.
Peso	220
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/11/2018

Títulos relacionados



COCINA EN MENOS DE 10 MINUTOS PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



COCINA VEGETARIANA PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



SOPAS Y CREMAS PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



AUTOESTIMA PARA DUMMIES
SMITH, S. RENEE / HARTE, VIVIAN