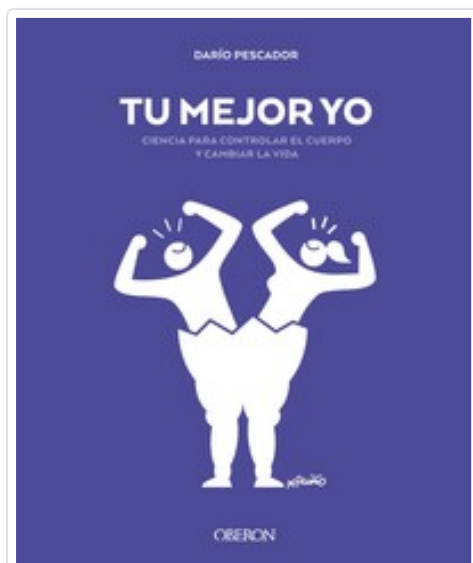


TU MEJOR YO. CIENCIA CONTROLAR CUERPO Y CAMBIAR VIDA



PESCADOR, DARIO

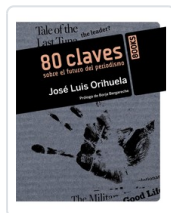
SINOPSIS

En los últimos 20 años se ha avanzado más en el conocimiento general del cuerpo humano que en todos los siglos precedentes. Tu mejor yo explica de forma visual los conceptos básicos sobre nutrición, fisiología del deporte, salud física y mental, actualizados con los últimos estudios y descubrimientos, incluidos tanto las controversias como los consensos actuales. Porque más allá de las modas y los debates, es posible controlar tu cuerpo siguiendo unos pocos principios básicos. Esta obra parte del concepto de biohacking y te propone tomar el control, comprender qué ocurre dentro de ti y aplicar pequeños cambios que tienen grandes efectos: desde cómo optimizar tu dieta dependiendo de tu cuerpo y actividad hasta cómo sacar el mayor partido de tu deporte. Este libro cuenta, además, con las inimitables ilustraciones de Puño, Premio Nacional de Ilustración. ...



Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
Colección	OBERON
EAN	9788441542068
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	170x210x35 mm.
Peso	1083
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	28/05/2020

Títulos relacionados



80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES