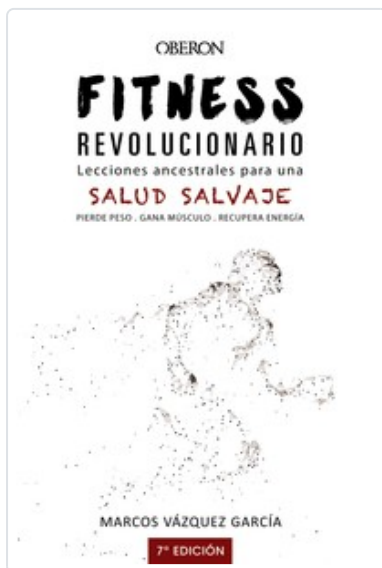


FITNESS REVOLUCIONARIO. LECCIONES ANCESTRALES SALUD SALVAJE



VAZQUEZ, MARCOS

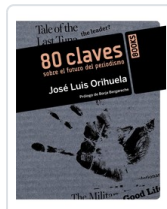
SINOPSIS

Escrito por Marcos Vázquez autor del popular blog Fitness Revolucionario. Olvida las dietas, escapa del gimnasio, únete a la revolución. Un libro absolutamente salvaje, que te impulsa a vivir de forma beneficiosa e invita a mejorar tu salud. La civilización tiene una relación paradójica con la salud. Por un lado, vivimos ahora más que nunca y tenemos acceso a comodidades impensables hace unas pocas décadas. Por otro lado, las nuevas tecnologías crean nuevos problemas, dando lugar a las enfermedades del progreso, como obesidad, diabetes, cáncer, aterosclerosis y depresión. Vivimos más pero pasamos más tiempo enfermos. Este libro detalla cómo evitar este triste destino. Entenderás por qué los genes tienen el secreto para deshacerse fácilmente del sobrepeso y conocerás los aspectos del mundo moderno que contribuyen a los trastornos del progreso. Te familiarizarás con las tradiciones de las poblaciones más saludables del planeta y aprenderás a aplicar la sabiduría del pasado para mejorar tu cuerpo en el presente. En un mundo plagado de mitos y falsas promesas, Fitness Revolucionario ofrece una visión científica y global para eliminar esos kilos de más, pero también para descansar mejor y vivir con más energía. Miles de personas han logrado su objetivo siguiendo los principios que encontrarás en este libro. Es el momento de experimentar una salud salvaje. ...

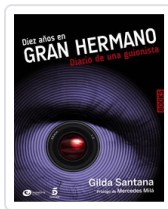


Editorial	OBERON
Materia	ALIMENTACION Y SALUD
Colección	OBERON
EAN	9788441540194
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	230x155x16 mm.
Peso	578
Precio (Imp. inc.)	18,95€

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