

FUERZA. ELIXIR DE VIDA



Doctor Aldo

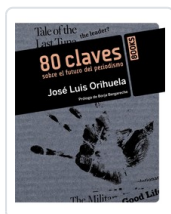
SINOPSIS

Hipócrates, el padre de la Medicina, llegó a asegurar que «Si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad adecuada de alimento y ejercicio, ni poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud». Doctor Aldo, preparador físico especializado en Fuerza, Acondicionamiento físico y Salud, y todo un referente que ha trabajado con atletas de élite, campeones en deportes de combate y medallistas internacionales, hace suyas estas sabias palabras para demostrarnos con sus recomendaciones y pautas que cualquiera de nosotros, sin que importe el género, el estado físico o la edad, podemos hallar en el entrenamiento de fuerza el elixir para vivir más y mejor. Fuerza: elixir de vida, es una guía esencial para transformar cuerpo, mente y salud. La fuerza es la herramienta más poderosa de la que disponemos para prevenir enfermedades, mejorar nuestro metabolismo, fortalecer la mente y alargar nuestra vida. Este libro rompe mitos y nos enseña, con lenguaje claro y evidencias científicas, por qué el entrenamiento de fuerza no es solo para deportistas y cómo, unido a una alimentación equilibrada y hábitos saludables, cuidaremos nuestra salud, lograremos objetivos físicos e intelectuales y alcanzaremos las metas personales, laborales y deportivas que nos propongamos. Doctor Aldo nos ofrece los consejos, las claves y métodos sencillos, basados en la ciencia, y fáciles de seguir para alcanzar el bienestar tanto físico como mental....

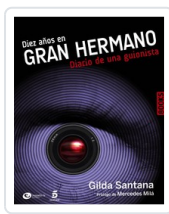


Editorial	OBERON
Materia	LIBROS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO FISICOS
Colección	OBERON
EAN	9791387775162
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	230x150x20 mm.
Peso	468
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	20/03/2026

Títulos relacionados



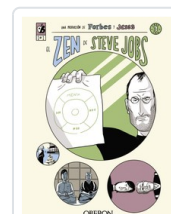
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



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