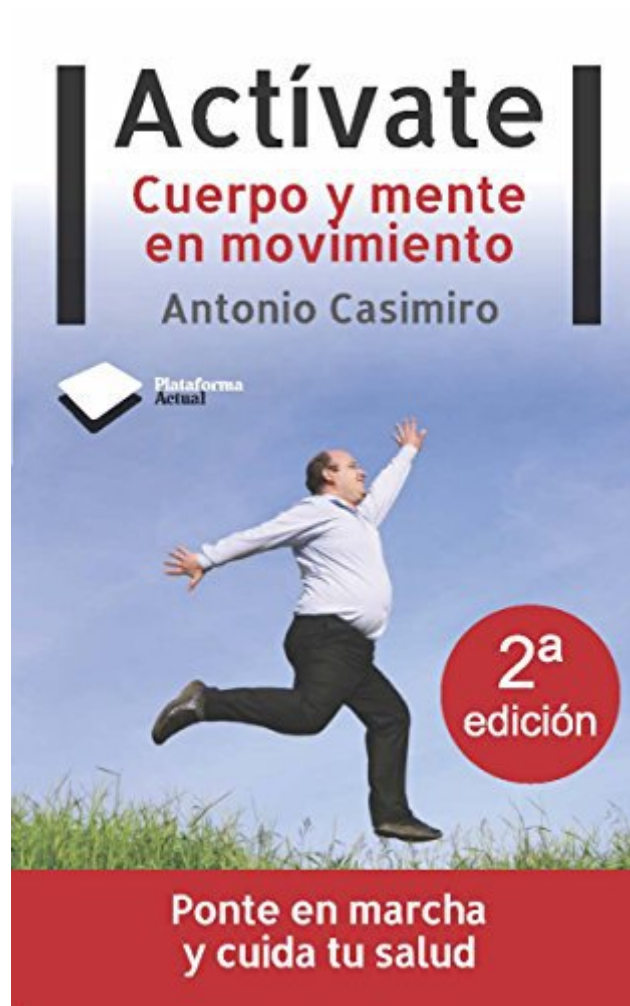


Actívate: Cuerpo y mente en movimiento (Actual)



Fecha de publicación: 5 julio, 2016

Editor: Plataforma

Autor: Antonio Casimiro

Longitud de impresión: 168

Idioma: Español

PDF

El deporte español vive su edad dorada. Los deportistas españoles despiertan la admiración en todo el mundo y son ejemplo de valores como el sacrificio, la disciplina o el esfuerzo. Pero para llegar a ese punto de excelencia es necesario consolidar hábitos saludables en las vidas, especialmente durante nuestra juventud.

El libro del profesor Antonio Casimiro es imprescindible para entender y amar el deporte: el ejercicio físico básico como fundamento de una vida saludable. Este libro supone una gran aportación para consolidar esos hábitos y conseguir que el gimnasio o la piscina no sean escenarios extraños en nuestras vidas. Hay que agradecer al profesor Antonio Casimiro que haya escrito *Actívate*, una apuesta optimista por una vida activa, sana y más feliz.

Juan Antonio Samaranch
Presidente de honor
del Comité Olímpico Internacional

<http://k2s.cc/file/02eb89a04a201/5S1mWFKmH.pdf.rar>