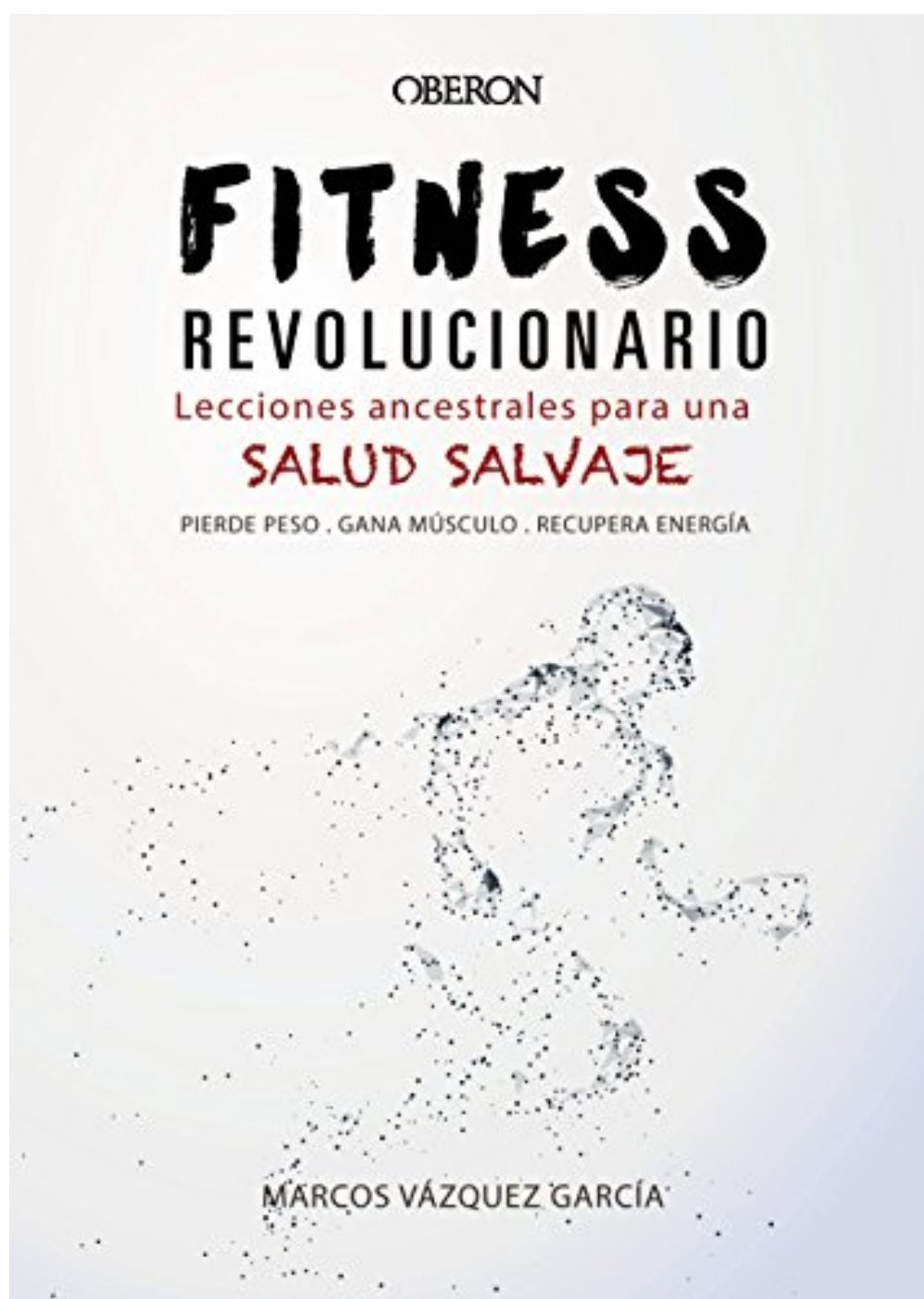


Fitness revolucionario. Lecciones ancestrales para una salud salvaje (Libros Singulares)



Fecha de publicación: 17 mayo, 2018

Editor: ANAYA MULTIMEDIA

Autor: Marcos Vázquez García

Longitud de impresión: 264

Idioma: Español

PDF

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.

<https://rapidgator.net/file/0213cf4f9e9536b50c4dc1da03a667c5/dzL07itra.pdf.rar.html>