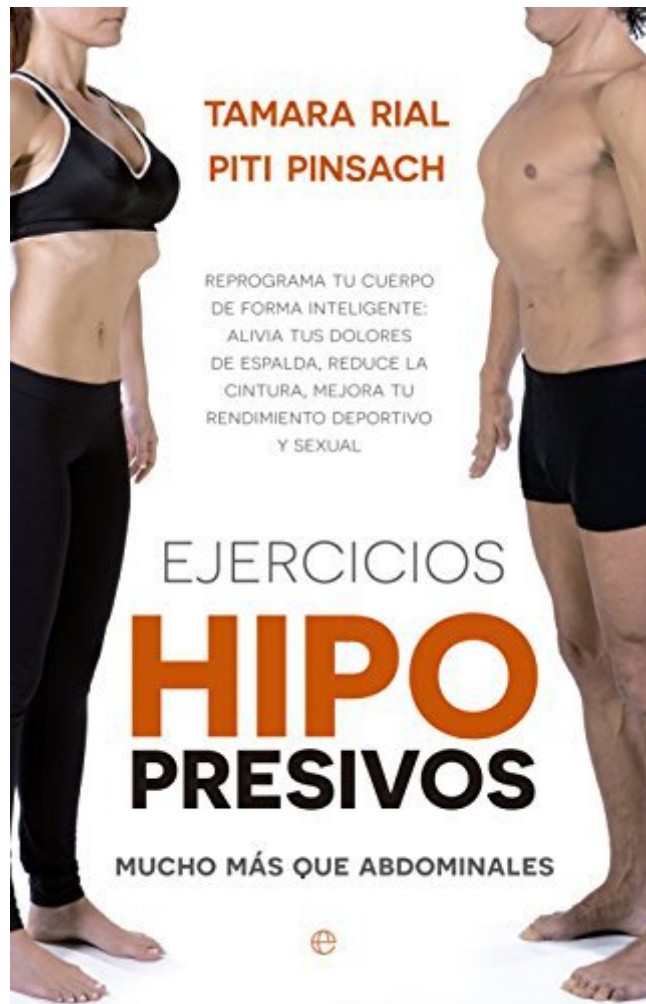


Ejercicios hipopresivos: Mucho más que abdominales (Psicología y salud)



Fecha de publicación: 14 abril, 2015

Editor: La Esfera de los Libros

Autor: Piti Pinsach, Tamara Rial

Longitud de impresión: 336

Idioma: Español

PDF

Reprograma tu cuerpo de forma inteligente: alivia tus dolores de espalda, reduce la cintura, mejora tu rendimiento deportivo y tu función sexual.

Como reza el título de este libro, los ejercicios hipopresivos son mucho más que abdominales. Muy populares ya en España desde hace unos años, su práctica te enseña a

descubrir el mapa de tu zona abdominal, disfrutar de nuevas sensaciones e incorporar a tu rutina ciertas pautas posturales y respiratorias que solo te traerán beneficios para la salud.

- Tu suelo pélvico: ¿suelo o pantano?
- Reeducción postural y dolores de espalda
- Aprende a relajar tu diafragma
- Alimentos equilibradores de la nutrición hipopresiva
- Recuperación del parto

Una técnica que ha demostrado con creces su eficacia. Para todas las edades, en diferentes momentos de la vida, que puedes practicar solo o acompañado... Comienza a entrenar y verás cómo en pocas semanas te habrás convertido en unhipofan.

<https://k2s.cc/file/8d610ad79fc64/r9QPVgkcG.pdf.rar>