



“¿Cuántas veces has repetido la frase “Me paso todo el día sentado”? ¡Se acabó!

Descubre con el método de Katy Bowman cómo escapar a la tiranía del sedentarismo.”



La autora

Biomecánica de formación y solucionadora de problemas por devoción, Katy Bowman tiene la habilidad de combinar la exposición científica con un lenguaje directo sobre soluciones prácticas y un incansable sentido del humor, lo cual le ha aportado muchísimos seguidores. Sus libros, aclamados por la crítica, han sido traducidos en todo el mundo.

nutritiousmovement.com/blog/



9 788417 030766



Título: Adiós a la silla

Título original: Don't Just Sit There

Autora: Katy Bowman

P. sin IVA: 11,49 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

IBIC (Materia): V

Categoría: B

PVP: 11,95 €

Nº págs: 166

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417030766

CLAVES DE VENTA

- ✓ El sedentarismo incrementa el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensión, depresión, algunos tipos de cáncer, muerte prematura, etc.
- ✓ Este libro ofrece técnicas y consejos para optimizar nuestra postura corporal y añadir movimiento incluso a las horas de trabajo, ganando en productividad.
- ✓ Katy Bowman es autora del *best seller Mueve tu ADN* (editado por Sirio).



TAGS

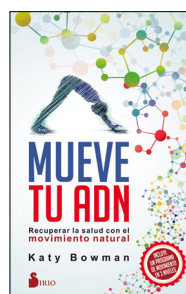
SENDERISMO // OFICINA // SALUD // TRABAJO // EJERCICIOS

Sinopsis

“El sedentarismo es tan dañino como el tabaquismo”. Así de tajante se muestra Katy Bowman en su libro *Adiós a la silla*. Pasar tantas horas al día delante del ordenador, sentados bajo la misma luz fluorescente y en la misma postura no es sano ni productivo. Con este libro aprenderás: - Cómo la configuración de las oficinas convencionales están limitando nuestro nivel de salud y por qué no se puede compensar con una sesión diaria de deporte. -Más de 20 ejercicios correctivos para sentarse, pararse y moverse mejor sin salir de la oficina. -Cómo aumentar la creatividad y niveles de energía. Lograrás ganar en productividad, reducir tus dolores crónicos y mejorar tus sensaciones mientras trabajas, ya sea en casa o en la oficina.

Otro libro de la autora:

2ª Reimpresión
en menos
de 3 meses



9 788417 030452