

El Poder Natural
del
Ejercicio
Físico y Mental



EDITORIAL HUMANITAS

El poder natural del ejercicio físico y mental

Autor: Atkinson, William Walker

Editorial: Humanitas

ISBN: 9788479104894

Páginas: 176

Dimensiones: 13,5 x 20,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 12,00 €

En la vida actual, las profesiones tanto manuales como intelectuales se especializan cada vez más, haciendo la actividad unilateral y monótona. Sólo pone en movimiento, casi automático, determinados músculos del cuerpo, y algunas facultades de la mente, dejando el resto casi del todo inactivo.

Para corregir estas anómalas condiciones y recobrar el equilibrio físico y mental son muy necesarios los ejercicios físicos de este libro, que están basados en la interacción de cuerpo y mente, y en la coordinación de los estados físicos y emocionales.

El ejercicio físico es imprescindible para la conservación de la salud y la curación de enfermedades.