

Cuídate... con Ejercicio

M^a Paz Jorge Carrasco - Dionisio Contreras Casado

Cuídate... con Ejercicio

Guía Ilustrada de Mantenimiento, Prevención y Rehabilitación Física
para la mejora de la salud
y la recuperación de lesiones



**Pilates y Gimnasia abdominal hipopresiva
para conectar cuerpo y mente**

 EDITORIAL HUMANITAS

Guía ilustrada de mantenimiento, prevención y rehabilitación física para la mejora de la salud y la recuperación de lesiones - Pilates y Gimnasia abdominal hipopresiva para conectar cuerpo y mente

Contreras Casado, Dionisio; Jorge Carrasco, M^a Paz

Editorial: Humanitas

ISBN: 9788479104917

Páginas: 128

Dimensiones: 15 x 21.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

SINOPSIS

Obtener de la actividad física beneficios para la salud, no requiere grandes esfuerzos, sin embargo ejercitar nuestro cuerpo no sólo nos va a beneficiar a nivel fisiológico, sino que vamos a salir fortalecidos psicológica y socialmente, ya que nos va a ayudar a reducir el estrés, el insomnio, o a mejorar nuestra atención o incrementar nuestra productividad.

Estos aspectos son muy relevantes, sobre todo si tenemos en cuenta que el vertiginoso ritmo de vida en el que nos desenvolvemos (orientados al sedentarismo y la falta de contacto interpersonal), hacen del cuerpo "el gran olvidado", siendo éste el mayor vehículo para la aparición de síntomas (molestias o dolores) que indican que algo no va del todo bien.

Comoquiera que los niveles de actividad física influyen en la salud, interactúan en la regulación del equilibrio energético e influyen en la rehabilitación o prevención de lesiones, este libro te ayudará a la práctica, continuada y sistemática, de los ejercicios que necesitas para mantener un estilo de vida activo y sano.

En tus manos tienes esta invitación a preparar tu cuerpo con una serie de ejercicios que puedes convertir en parte de tu rutina diaria. Uno de los factores de mayor riesgo para sufrir una enfermedad crónica es el sedentarismo, al que hay que sumar una alimentación incorrecta.

Tanto es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que si disminuyeran estos factores de riesgo, al menos el 80% de los infartos, el 40% del cáncer, así como la diabetes tipo 2, podrían prevenirse. Por su parte, la OMS estima que el sedentarismo provoca alrededor de 2 millones de muertes y casi 20 millones de defunciones prematuras en el mundo.