NOVEDAD

Terapia de frío paso a paso

Las 5 claves para recuperarte rápido, curarte mejor y vivir más

Chris

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788411082754
Páginas: 160
Dimensiones: 15 x 20 cm
Encuadernación: Tapa dura
PVP.: 0,00 €
Coleccion: Salud natural

SINOPSIS

Recurre al poder transformador del frío para mejorar tu salud y bienestar general Los beneficios de la terapia de frío son innegables. Diversos estudios han demostrado que la exposición selectiva a temperaturas muy bajas mediante duchas frías, baños de hielo y cámaras de frío contribuye a: * Reducir la inflamación, el dolor y el tiempo de recuperación.
* Estimular el metabolismo, la quema de grasa y la circulación.
* Fortalecer la inmunidad y la resiliencia.
* Mejorar el estado de ánimo, la concentración y el sueño.
* Desarrollar fortaleza mental y resistencia al estrés. Pero ¿por dónde empezar? Aquí es donde entra en juego este libro. *Terapia de frío paso a paso* te presenta un régimen que podrás adaptar a tus objetivos y estilo de vida, y que te enseñará cómo funciona la exposición al frío, cuál es la terapia más adecuada para ti, de qué manera empezar de forma segura y gradual, cómo hacer un seguimiento de tus resultados y cuáles son los cambios de hábitos que más te conviene incorporar para obtener resultados óptimos.
Tanto si eres deportista y buscas mejorar tu rendimiento como si deseas aliviar la carga de estrés que te produce tu trabajo, o simplemente te interesa descubrir formas naturales de sentirte mejor y vivir más tiempo, esta guía te muestra exactamente cómo aprovechar el poder del frío, paso a paso.