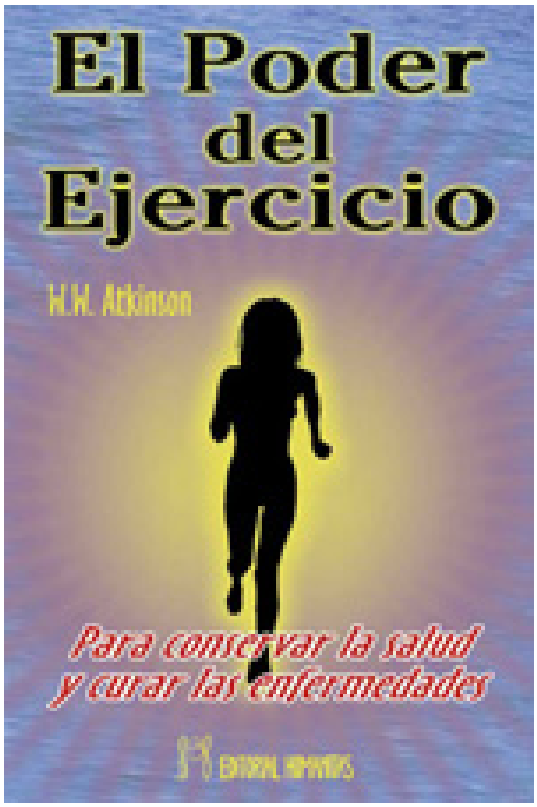
PODER DEL EJERCICIO, EL



EJERCICIOS PARA POTENCIAR EL EQUILIBRIO FÍSICO Y MENTAL

Atkinson, William Walker

Editorial: Humanitas
ISBN: 9788479102746
Páginas: 176
Dimensiones: 13,5 x 20,5
Encuadernación: Rústica
PVP.: 9,00 €

SINOPSIS

El Ejercicio Físico es un importante elemento en la conservación de la salud y en la curación de enfermedades.

Desgraciadamente en la vida actual las profesiones, tanto manuales como intelectuales, se especializan cada vez más, de modo que la actividad es unilateral, monótona y sólo pone en movimiento, casi automático, determinados músculos del cuerpo, y tal o cual facultad de la mente, dejando el resto casi del todo inactivo.

Para corregir estas anormales condiciones y recobrar el equilibrio físico y mental normal, sirven los Ejercicios Físicos descritos en esta obra.

Los Ejercicios Físicos explicados en este libro, están basados en la misma interacción de cuerpo y mente, y en la coordinación de los estados físicos y mentales.