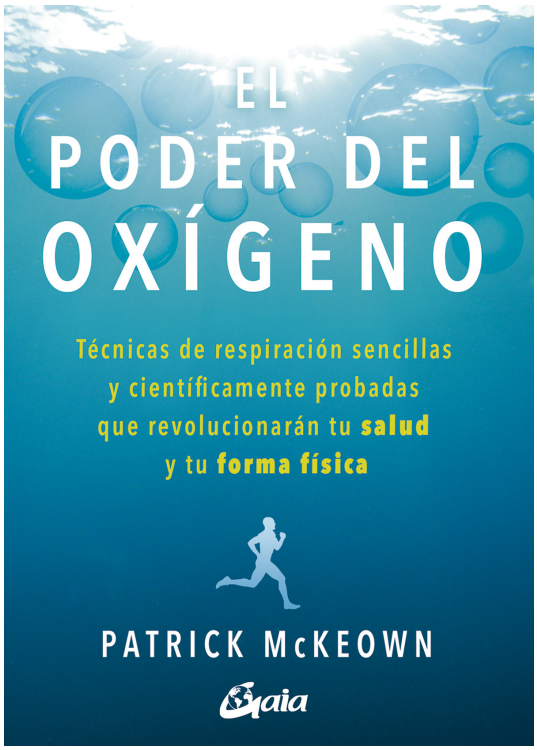

El poder del oxígeno

Técnicas de respiración sencillas y científicamente probadas que revolucionarán tu salud y tu forma física

Patrick

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484457367
Páginas: 416
Dimensiones: 14,5 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 18,00 €
Coleccion: Salud natural

SINOPSIS

LA MAYOR AUTORIDAD MUNDIAL EN EL MÉTODO BUTEYKO REVELA EL ASOMBROSO PODER DE LA RESPIRACIÓN

Uno de los mayores obstáculos para disfrutar de una forma física y un bienestar óptimo es la sobrerrespiración. Normalmente, y en especial cuando hacemos ejercicio, solemos inhalar más aire del que necesitamos, dificultando así el aprovechamiento del oxígeno. Este hábito resulta pernicioso, ya que no solo disminuye el rendimiento físico sino que fomenta trastornos como la ansiedad, el asma, el insomnio y diversos problemas cardiacos. Tanto si estás practicando alguna actividad física moderada para evitar el sedentarismo como si eres un deportista consumado, esta sencilla y revolucionaria técnica respiratoria, basada en el método Buteyko, incrementará la cantidad de oxígeno que tu cuerpo es capaz de asimilar, mejorará tu estado de salud, aumentará tu rendimiento físico, equilibrará tu sistema nervioso y, además, te ayudará a adelgazar.