

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

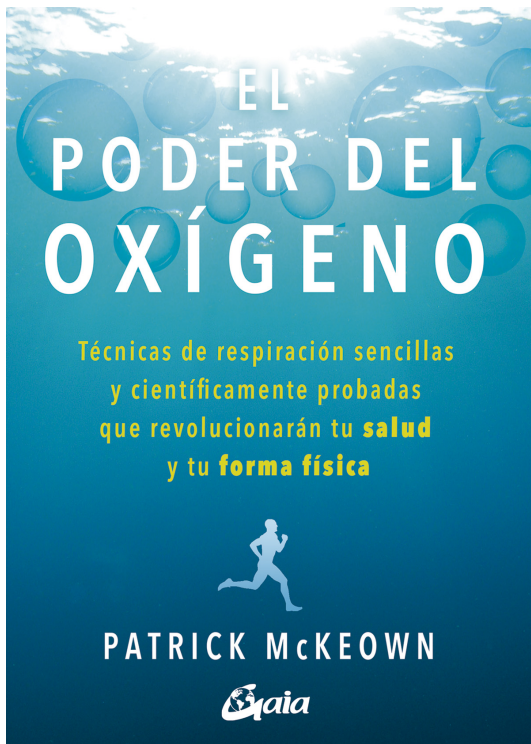
Páginas: 416

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 cardíacos. 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.