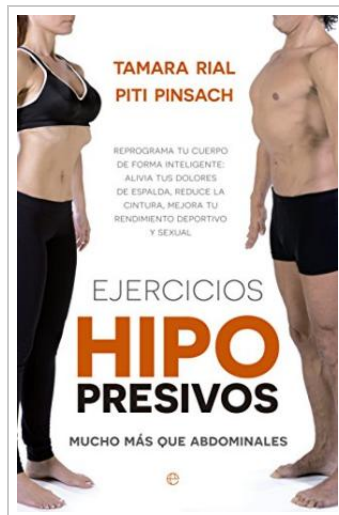




EJERCICIOS HIPOPRESIVOS: MUCHO MÁS QUE ABDOMINALES

By Tamara Rial, Piti Pinsach

La Esfera de los Libros, España, 2015. Encuadernación de tapa blanda. Book Condition: Nuevo. 23X15cm. 336 pp. Reprograma tu cuerpo de forma inteligente: alivia tus dolores de espalda, reduce la cintura, mejora tu rendimiento deportivo y tu función sexual. Como reza el título de este libro, los ejercicios hipopresivos son mucho más que abdominales. Muy populares ya en España desde hace unos años, su práctica te enseña a descubrir el mapa de tu zona abdominal, disfrutar de nuevas sensaciones e incorporar a tu rutina ciertas pautas posturales y respiratorias que solo te traerán beneficios para la salud. ¿ Tu suelo pélvico: ¿suelo o pantano? ¿ Reeducción postural y dolores de espalda ¿ Aprende a relajar tu diafragma ¿ Alimentos equilibradores de la nutrición hipopresiva ¿ Recuperación del parto Una técnica que ha demostrado con creces su eficacia. Para todas las edades, en diferentes momentos de la vida, que puedes practicar solo o acompañado¿ Comienza a entrenar y verás cómo en pocas semanas te habrás convertido en un hipofan.



READ ONLINE
[8.1 MB]

Reviews

The publication is easy in read better to understand. It is writter in basic words and phrases rather than hard to understand. You wont truly feel monotony at anytime of your respective time (that's what catalogues are for about if you question me).

-- **Kaya Rippin**

The publication is not difficult in study preferable to fully grasp. It really is rally intriguing throgh looking at period of time. I found out this pdf from my dad and i advised this ebook to find out.

-- **Fabiola Hilpert**