

Datti una mossa! PDF

Daniele Tarozzi



Questo è solo un estratto dal libro di Datti una mossa!. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Daniele Tarozzi
ISBN-10: 9788893193818
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4853 KB

DESCRIZIONE

Ogni essere umano è nato per muoversi! Ma se è così, per quale motivo tantissime persone si ostinano a trascorrere gran parte della propria vita surfando da una sedia all'altra? Siamo infatti sempre di corsa, ma purtroppo è solo un modo di dire. I ritmi forsennati e gli obblighi che la società odierna ci impone tendono sempre più ad allontanarci dalla nostra vera natura. Con il passare degli anni e l'avanzare dell'età, è facile imbattersi nei primi disturbi derivanti da uno stile di vita troppo sedentario. Come possiamo riappropriarci del nostro benessere e perdere quei fastidiosi chili di troppo? Quali sono le migliori strategie per gestire e liberarsi dallo stress, guadagnando energia e vitalità? E forse troppo tardi per rimediare? Assolutamente no. L'autore, grazie all'esperienza ventennale come coach e personal trainer, fornisce numerosi consigli utili a tutti coloro che, oltrepassata la soglia degli "anta", desiderano affrontare questa nuova fase della vita all'insegna del movimento e del benessere fisico e mentale. Il programma trimestrale "New life now" prevede infatti allenamenti gradualmente pensati e strutturati soprattutto per i più affezionati al divano. Seguendo questo protocollo sarà inoltre possibile apprendere tecniche di rilassamento e di motivazione, consigli alimentari e tanto altro ancora, al fine di ritrovarsi, dopo soli tre mesi, con un corpo e una mente che non avremmo mai immaginato di poter ottenere. Troppo pigro? Datti una mossa!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

L'Amministrazione Comunale di Silea ti invita a partecipare alle attività motorie gratuite all'aria aperta del progetto "Ri - Datti una mossa!", che ...

Il programma trimestrale New Life Now prevede allenamenti gradualmente pensati e strutturati soprattutto per i più affezionati al divano! Dopo soli 3 mesi vedrai i ...

Venerdì 3 ottobre si è tenuta la Camminata ecologica "Datti una mossa..." organizzata dalla Uisp Noto, inserita nel calendario Move week end 2014.

DATTI UNA MOSSA!

[Leggi di più ...](#)