

Correre è una rivoluzione PDF

Vijay Vad



Questo è solo un estratto dal libro di Correre è una rivoluzione. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Vijay Vad
ISBN-10: 9788820061210
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2528 KB

DESCRIZIONE

Qual è il motivo per cui tante persone amano correre? Il dottor Vad corre perché "è la migliore attività di fitness che ci sia, è un'ottima occasione per passare momenti preziosi con i miei bambini ed è comodo ed economico. Non ho bisogno di una squadra, né devo iscrivermi in palestra". Correre è uno dei metodi migliori per mantenere la forma fisica e contrastare gli acciacchi dell'età, ma è anche un'ottima terapia per la mente. Gli effetti di questo sport, qualunque sia la ragione del tuo interesse, sono assicurati: si perde peso, la salute migliora, il corpo si tonifica, lo stress diventa solo un ricordo, ci si sente liberi e con l'umore alle stelle. Se già corri e vuoi perfezionare le tue performance, se sei interessato a partecipare a una maratona o se vuoi avvicinarti per la prima volta alla corsa qui scoprirai tutte le ragioni per farlo. In questo volume, frutto dell'esperienza dell'autore, troverai consigli su abbigliamento, tecniche, programmi di allenamento, alimentazione; ma, soprattutto, i suggerimenti per prevenire gli infortuni e le indicazioni di un medico qualificato per affrontare il recupero e guarire più velocemente e senza ricadute.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

A introdurre questa rivoluzione nella misurazione della qualità ... il costo energetico della corsa in accelerazione è maggiore di quello a velocità costante ...

Magari scoppiasse una rivoluzione! chi "muore ogni giorno" è chi lavora nei cantieri, chi viene rifiutato dal pronto soccorso, chi NON HA LAVORO, etc etc...

Rivoluzione Delle Nero Da Grigio Scarpe Nike Bianco 3 Scuro Donne Corsa Visa è il network di ... Scarpe Bianco Scuro Da Nero Corsa Nike Rivoluzione Delle 3 Donne ...

CORRERE È UNA RIVOLUZIONE

[Leggi di più ...](#)