


[DOWNLOAD](#)


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? ¿ Reeduación 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

[6.26 MB]

Reviews

Extremely helpful for all class of people. We have read through and that i am confident that i am going to going to read through again again down the road. Its been designed in an exceedingly basic way in fact it is simply following i finished reading this pdf in which in fact altered me, alter the way i think.

-- **Noel Stanton**

Absolutely one of the best pdf We have ever read. I really could comprehended every little thing using this written e book. I am easily could get a satisfaction of reading a written publication.

-- **Dr. Odie Hamill**