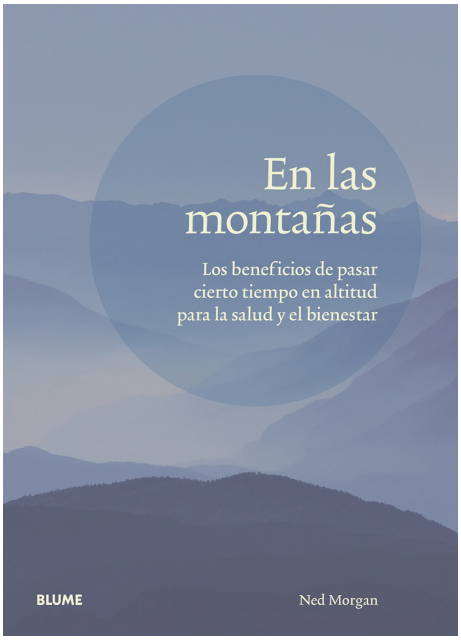

Ned, Morgan

En las montañas

Autor: Ned, Morgan

Blume
ISBN: 978-84-17757-80-9 / Tapa dura / 192pp | 150 x 210 cm
Precio: $ 8.000,00

Entre sus beneficios se encuentran la pérdida de peso, la salud cardíaca, un menor estrés, la mejora del estado de ánimo, la calidad del sueño y el sentido de conexión. ¿Por qué algunos de los pueblos más sanos y longevos del mundo viven en las montañas? ¿Podemos aprender de la ciencia y las personas e introducir algunos de los elementos del entorno de las montañas en nuestras vidas? ¿Y por qué el hecho de estar en las montañas nos hace sentir tan vivos? * De todos los paisajes de la Tierra, ninguno llama tanto nuestra atención como las montañas. ¿Por qué nos atraen? ¿Cómo nos llaman? * Un libro que analiza cómo el hecho de estar en grandes altitudes puede mejorar la salud física y emocional.

Entre sus beneficios se encuentran la pérdida de peso, la salud cardíaca, un menor estrés, la mejora del estado de ánimo, la calidad del sueño y el sentido de conexión. ¿Por qué algunos de los pueblos más sanos y longevos del mundo viven en las montañas? ¿Podemos aprender de la ciencia y las personas e introducir algunos de los elementos del entorno de las montañas en nuestras vidas? ¿Y por qué el hecho de estar en las montañas nos hace sentir tan vivos?