

METODO TAKIMIKA



TAKISHIMA, MIKA

SINOPSIS

+Que el deporte es cosa de gente joven? ¡Mentira! ¡Nunca es tarde para empezar! No hay mejor ejemplo de esto que Mika Takishima, una instructora de deporte de 90 años que comenzó a hacer ejercicio a los 65, y ahora da clases por todo Japón. El método Takimika son sencillos ejercicios que cualquiera puede hacer, desde el atleta más joven hasta la lectora de más edad. Es fácil y es posible mantenerse en forma, incluso aunque se haya empezado más tarde, porque ¡nunca es tarde para la salud! Además, Mika Takishima nos enseña no solo a estar sanos, sino a ser felices, alcanzado un óptimo equilibrio físico y mental. ...



Editorial	KITSUNE BOOKS (UDL)
Materia	MEDICINA-SALUD-SANIDAD
Colección	BIENESTAR
EAN	9788418524646
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Tamaño	150x230x13 mm.
Peso	248
Precio (Imp. inc.)	13,90€
Fecha de lanzamiento	31/08/2023

Títulos relacionados



KUNDALINI YOGA
PARA
EMBARAZADAS
GURMUKH



ARTE DE
COMUNICAR
NHAT HANH, THICH



SIN BARRO NO
CRECE EL LOTO
NHAT HANH, THICH



MASAJES PARA
NIÑOS Y BEBES
CHOQUE, JACQUES