

[Ebook] Scaricare Più magri camminando PDF EPUB MOBI - Maurizio Damilano & Giuseppe Parodi



Che lo sport faccia bene è un dato di fatto, eppure pochissimi italiani lo praticano, nonostante i problemi di sovrappeso sempre più diffusi. Spesso ci frenano la pigrizia, l'imbarazzo, le difficoltà tecniche (e talvolta economiche) di iniziare. La soluzione però è facile e a portata di mano: camminare. Gli studi scientifici hanno dimostrato che questa semplice attività, condotta con costanza, fa dimagrire, aiuta a mantenersi in forma, contrasta l'insorgenza delle principali malattie (cancro, disturbi cardiocircolatori, diabete, osteoporosi) e, qualora si fossero già manifestate, le tiene sotto controllo, talvolta diventa addirittura una forma di terapia. Inoltre non richiede attrezzature o costi particolari, si può praticare ovunque, non è impegnativa e va bene per tutti. Maurizio Damilano, campione di marcia alle Olimpiadi del 1980, ha messo a punto il fitwalking, una tecnica.....

Titolo	:	Più magri camminando
Autore	:	Maurizio Damilano & Giuseppe Parodi
Categoria	:	Famiglia e relazioni
Pubblicato	:	03/04/2018
Editore	:	Sperling & Kupfer
Pagine	:	216
Lingua	:	Italiano
File Size	:	806.12kB

[\[Ebook\] Scaricare Più magri camminando PDF EPUB MOBI - Maurizio Damilano & Giuseppe Parodi](#)

