

Keywords: Più magri camminando. Il metodo Fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo libro pdf download, Più magri camminando. Il metodo Fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo scaricare gratis, Più magri camminando. Il metodo Fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo epub italiano, Più magri camminando. Il metodo Fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo torrent, Più magri camminando. Il metodo Fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo leggere online gratis PDF

Più magri camminando. Il metodo Fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo PDF

Maurizio Damilano



Questo è solo un estratto dal libro di Più magri camminando. Il metodo Fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Maurizio Damilano
ISBN-10: 9788820062606
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4278 KB

DESCRIZIONE

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 ormai consolidata e diffusa in tutta Italia, che insegna come camminare nel modo più efficace per stimolare a pieno muscoli, scheletro, apparato cardiaco e sistema respiratorio, trasformando il movimento in un gesto atletico che coinvolge tutto il corpo. Questo libro, scritto con il supporto scientifico del medico dello sport Giuseppe G. Parodi, spiega nel dettaglio il metodo, indica quando e come praticare, approfondisce i numerosi benefici per la salute e fornisce tabelle di allenamento per ritrovare rapidamente il benessere e combattere i chili di troppo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Più Magri Camminando - Damilano e Parodi - Il metodo fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo - Consegna in 24 ore!.

Il metodo Ikigai. I segreti della ... Più magri camminando : [il metodo fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo], ...

Più magri camminando. Il metodo Fitwalking per perdere peso, restare sani e in forma, vivere più a lungo è un eBook di Damilano, Maurizio , Parodi, Giuseppe G ...

**PIÙ MAGRI CAMMINANDO. IL METODO FITWALKING PER PERDERE PESO, RESTARE
SANE IN FORMA, VIVERE PIÙ A LUNGO**

[Leggi di più ...](#)