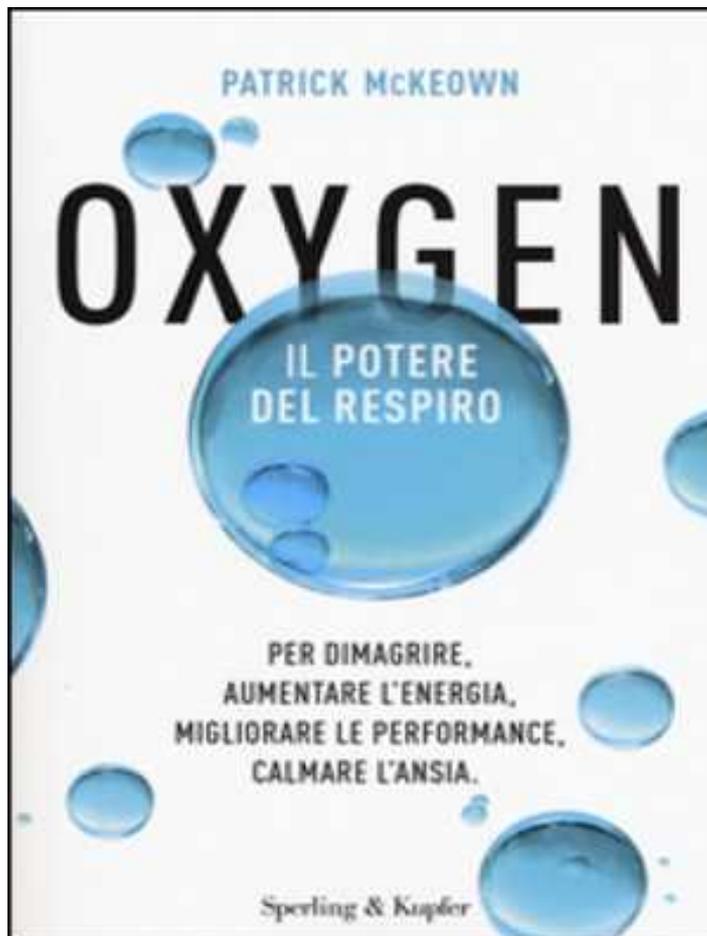


Tags: Oxygen. Il potere del respiro libro pdf download, Oxygen. Il potere del respiro scaricare gratis, Oxygen. Il potere del respiro epub italiano, Oxygen. Il potere del respiro torrent, Oxygen. Il potere del respiro leggere online gratis PDF

Oxygen. Il potere del respiro PDF

Patrick McKeown



Questo è solo un estratto dal libro di Oxygen. Il potere del respiro. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Patrick McKeown
ISBN-10: 9788820061395
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3971 KB

DESCRIZIONE

Il segreto per perdere peso, ritrovare forma fisica e salute si trova nell'aspetto più semplice ma più trascurato della nostra vita: il modo in cui respiriamo. Uno dei più grandi ostacoli al nostro benessere è quasi sconosciuto: respiriamo troppo. Molti di noi immettono nel loro organismo quasi tre volte la quantità di aria utile, contribuendo così a causare o a peggiorare una serie di disturbi tra cui stanchezza cronica, insonnia, problemi di peso e di cuore, ansia, asma. Patrick McKeown ha messo a punto, testandolo su migliaia di persone, un metodo capace di migliorare la quantità di ossigeno che il sangue trasporta a muscoli, cervello e cuore mediante l'applicazione di semplici tecniche al modo in cui respiriamo. Partendo da un facile test per valutare l'efficienza con cui il nostro corpo utilizza l'ossigeno, il libro spiega come incrementarla, quanto sia importante la respirazione a bocca chiusa, il valore dell'anidride carbonica, come evitare una dannosa produzione di radicali liberi. Dopo aver seguito questo programma solo per poco tempo, anche una persona fuori forma potrà salire le scale senza affanno, correre a prendere un autobus o disputare una partita di calcio, mentre uno sportivo vedrà incrementare in modo deciso le sue performance e il suo rendimento. Dal campione di triathlon al pantofolaio più irriducibile, il miglioramento di energia, salute, forma fisica è garantito. Facile come respirare!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Oxygen - Il Potere del Respiro libro di Patrick McKeown in offerta sconto 15%: come respirare per dimagrire, calmare l'ansia e aumentare l'energia.

Oxygen - Il Potere del Respiro - Libro Il potere del respiro per dimagrire, aumentare l'energia, migliorare le performance, calmare l'ansia

Il potere del respiro Per dimagrire, aumentare l'energia, migliorare le performance, calmare l'ansia. Il segreto per perdere peso, ritrovare forma fisica e salute si ...

OXYGEN. IL POTERE DEL RESPIRO

[Leggi di più ...](#)