



SE HACE SALUD AL ANDAR

Adelgaza y ponte en forma caminando. Pautas y entrenamientos para todas las edades

Dr. Iñaki Ferrando

Edit. La Esfera de los Libros, 2015

Se trata de un práctico manual que explica porqué el ejercicio físico es fundamental para nuestra salud, y en concreto se centra en el más básico de todos los ejercicio que las personas pueden realizar, el andar.

Médico por la Universidad de Valencia, especialista en Medicina de la Industria Farmacéutica por la Universidad Complutense de Madrid, el autor defiende que elejercicio físico resulta esencial en cuaquier proyecto vital y que son muchas las razones por las cuales vale la pena caminar, entre ellas, aparte de perder el peso que nos sobra, estimular el cerebro para una mayor actividad del pensamiento y las emociones, evitar la mala circulación, descansar mejor y controlar los trastornos del sueño... Para ello incluye detallados planes de acción semana a semana, sin olvidar las recomendaciones para alimentarse adecuadamente. Según el autor, el cambio físico comienza con un primer paso: la voluntad de llevarlo a cabo; y dar a nuestro cuerpo una "paga extra" de salud, nos ayudará a encontrarnos con la felicidad ■