

Link do produktu: <https://kalendarzfizjoterapeuty.pl/tlenowa-przewaga-trenuj-efektywnie-popraw-wydolnosc-wzmocnij-zdrowie-p-74.html>



Tlenowa przewaga Trenuj efektywnie, popraw wydolność, wzmocnij zdrowie

Cena	44,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Numer katalogowy	9788375796421
Kod producenta	9788375796421
Kod EAN	9788375796421

Opis produktu

Tlenowa przewaga. Trenuj efektywnie, popraw...

Zdobądź tlenową przewagę!

Oddech oznacza życie ile jednak powietrza powinniśmy wdychać? Jeśli twoim celem jest lepsze dotlenienie całego ciała, to ostatnie, czym należy się sugerować, to podejście w stylu: Weź głęboki wdech i wypełnij płuca powietrzem.

Świat medycyny dawno już zrozumiał, jak duże znaczenie dla naszego zdrowia ma ograniczenie spożywanych kalorii, odpowiednie odżywianie i aktywność fizyczna. Następna rewolucja zdrowotna polega na świadomym oddychaniu, które pozwoli ci utrzymać optymalne stężenie dwutlenku węgla we krwi.

Dowiedz się, w jaki sposób możesz:

- zwiększać intensywność ćwiczeń, zmniejszając jednocześnie poziom wysiłku i zachowując kontrolę nad oddechem,
- osiągnąć idealną masę ciała, tłumiąc apetyt w naturalny sposób,
- poprawić poziom energii i zdolność koncentracji,
- wspiąć się na szczyt swoich sportowych możliwości.

Wszystko to w zaledwie kilka tygodni i tylko dzięki zmianie sposobu oddychania.

Autor: Patrick McKeown

Wydawnictwo: Galaktyka

Rok wydania: 2017

Oprawa: broszurowa

Format: 15,2x22,7 cm
Strony: 376