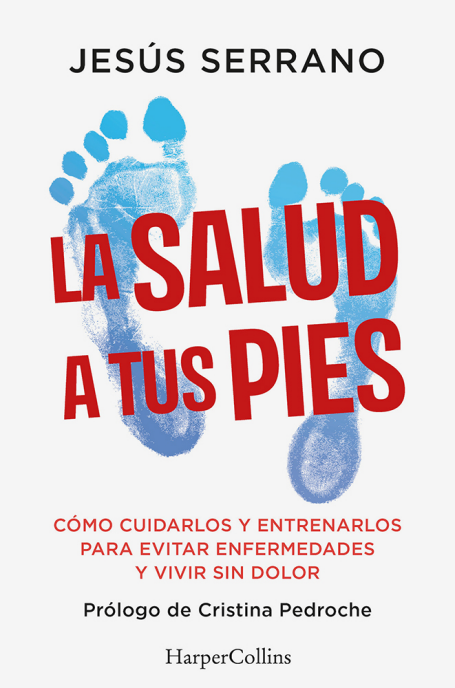

Jesús, Serrano
Es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y diplomado en Fisioterapia. El entrenamiento es su arma terapéuticamás potente desde hace años. Descubrir que los pies se pueden y se deben ejercitar fue todo un descubrimiento para él. Desde sus redes sociales divulga extensamente acerca de este tema, de otras lesiones y de hábitos saludables. También es un experto en el calzado barefoot, al que considera un aliado imprescindible para que el pie esté realmente sano. jesus.serrano.fisiowww.clinicaimprove.es

La salud a tus pies

Autor: Jesús, Serrano

HarperCollins
ISBN: 978-84-10-64074-0 / Rústica / 240pp | 140 x 215 cm
Precio: $ 30.000,00

¿SABÍAS QUE MUCHOS PROBLEMAS DE SALUD VIENEN POR UN MAL ESTADO DE NUESTROS PIES? ¿QUE EXISTE UNA ESTRECHA CONEXIÓN ENTRE ELLOS Y LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL? ¿QUE CAMINAR DESCALZO TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA NUESTRO ORGANISMO? Los pies son una parte fundamental de nuestra salud y los responsables de muchas de las patologías que se ven en las consultas de traumatología y fisioterapia. Dolores de espalda, bruxismo, problemas de rodilla, posturales o deformaciones se deben a un incorrecto cuidado. En La salud a tus pies, el fisioterapeuta Jesús Serrano, que ha cambiado la vida de muchos de sus pacientes, desmonta mitos sobre estos grandes olvidados y propone un amplio abanico de hábitos saludables y ejercicios para entrenarlos con el sano propósito de prevenir enfermedades y mimar tu cuerpo y tu mente a través de ellos. CUIDA TUS PIES, CAMBIARÁ TU VIDA.

Los pies son una parte fundamental de nuestra salud y los responsables de muchas de las patologías que se ven en las consultas de traumatología y fisioterapia. Dolores de espalda, bruxismo, problemas de rodilla, posturales o deformaciones se deben a un incorrecto cuidado.