

image not found or type unknown



No corras, camina

Alex Walk

Fecha de publicación:

15/09/2015

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Descubre el placer del walkim, una manera diferente de sentirnos bien, disfrutar de la vida y practicar deporte

Recientes estudios de la Universidad de Illinois demuestran que caminar 20 minutos al día incrementa positivamente nuestra actividad cerebral. No corras, camina nos introduce de forma sencilla en la actividad del walkim, caminar con impulso enérgicamente gracias al apoyo de palos técnicos, desde el equipo básico indispensable hasta los retos más ambiciosos.

Su autor, Alex Walk, abandera este estilo de vida en nuestro país con un éxito enorme, que cuenta con un creciente número de seguidores y con los que organiza encuentros semanales. Además, como empresario de éxito, Alex Walk ha integrado las caminatas en su actividad diaria, pues potencian su creatividad, reducen el estrés y mejoran el bienestar.

Alex Walk

Nacido en Salamanca, Alejandro Rodrigo es ingeniero industrial por la Universidad de Barcelona y creador de más de treinta empresas. Actualmente se dedica a investigar la caminoterapia, la caminata con palos de impulso walkim, y a divulgar sus beneficios. Ha publicado cuatro libros y sigue escribiendo sobre sus experiencias y pensamientos.

Andariego convencido, camina más de 5,000 km al año, el equivalente a más de seis Caminos de Santiago. Alex Walk es su álter ego,. Está felizmente casado, tiene un hijo y tres nietos.