



El pequeño libro de yoga para perder peso

Elaine Gavalas

La práctica regular del yoga proporciona flexibilidad física y permite recuperar un cuerpo esbelto. El programa de yoga para adelgazar descrito en este libro combina posturas tradicionales de hatha yoga con ejercicios aeróbicos diseñados especialmente para fundir los kilos de más y reforzar el tono muscular. Igualmente, supone un enfoque del control del peso que cabría calificar de único, por cuanto integra cuerpo, mente y espíritu. Las instrucciones paso a paso y las detalladas ilustraciones le guiarán a través de potentes posturas especialmente seleccionadas para ayudarle a quemar calorías y, por consiguiente, perder peso, así como a reforzar y esculpir sus abdominales, estimular el metabolismo, acabar con la celulitis, tonificar el cuerpo de los pies a la cabeza y mejorar la buena forma y la flexibilidad cardiovascular.

Fecha de publicación:

25/10/2004

Sello Editorial:

Ediciones Oniro

Contacto de prensa

Elaine Gavalas