

image not found or type unknown



# Andar es salud

**José Antonio Sánchez**

**Fecha de publicación:**

27/02/2018

Manual imprescindible para todos los aficionados a caminar.

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

**Manual imprescindible para todos los aficionados a caminar.**

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**

lfernandez@planeta.es

José Antonio Sánchez Verona, instructor de Nordic Walking en la escuela de Guadarrama y creador de la web *Global Nordic Walking*, uno de los portales más activos de la popular marcha nórdica, nos relata en su libro todos los beneficios que nos aporta andar y nos enseña a disfrutar de uno de los deportes más fáciles y al alcance de todos. Además de la importancia que tiene andar para la salud, este libro nos enseña a disfrutarlo.

Un recorrido práctico que engloba desde la alimentación adecuada a la prevención de enfermedades y nos adentra en la iniciación y práctica de la popular marcha nórdica: las técnicas imprescindibles, el contacto con la naturaleza, la equipación necesaria...

**Nombre:** INTERNACIONAL  
Eduardo Martín

Un manual imprescindible para todos los aficionados a caminar.

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL  
Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:** lpaunero@planeta.es

## José Antonio Sánchez

**José Antonio Sánchez**, instructor de Nordic Walking en la escuela de Guadarrama y creador del portal digital *Global Nordic Walking*.