



Andar es salud

José Antonio Sánchez

Manual imprescindible para todos los aficionados a caminar.

Manual imprescindible para todos los aficionados a caminar.

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...

Un manual imprescindible para todos los aficionados a caminar.

Fecha de publicación:

27/02/2018

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@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*.