



Siéntate bien para sentirte mejor

Harriet Griffey

Pequeño manual ilustrado con ejercicios sencillos para luchar contra un problema que afecta a más del 80% de los trabajadores, el dolor de espalda.

Las largas horas que pasamos sentados, trabajando en mesas o escritorios, conduciendo o tirados en el sofá, debilitan los músculos y afectan a nuestra postura, lo que puede derivar en sufrimiento y tensión musculares, dolores de cabeza, desórdenes digestivos y fatiga, que pueden prevenirse practicando regularmente ejercicios para estirar y fortalecer el cuerpo.

En *Siéntate bien, para sentirte mejor*, Harriet Griffey te muestra cómo reforzar tus músculos y aumentar la flexibilidad y así mantener a raya los tan reales riesgos para la salud que supone pasar muchas horas en una silla.

Fecha de publicación:
03/09/2019

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Harriet Griffey

Harriet Griffey es periodista, escritora y autora de más de veinte libros, la mayoría centrados en la salud y el bienestar. En un principio se formó y trabajó como enfermera acreditada, antes de dedicarse a la industria editorial y a la escritura.