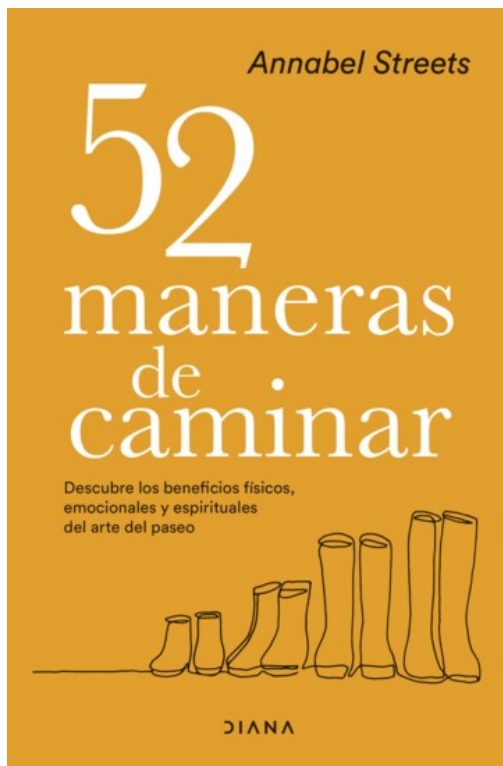




52 maneras de caminar

Annabel Streets

Caminar, tu nuevo estilo de vida: una guía sencilla y fascinante que recoge los numerosos beneficios de esta actividad, tanto en términos físicos como espirituales y emocionales.

Caminar está más de moda que nunca, y también es el secreto mejor guardado para alcanzar una salud óptima, para sentirse más feliz, más creativo, para dormir bien, mejorar la postura y afilar la memoria. La propuesta de este libro es una nueva rutina semanal, dividida por estaciones, para caminar durante todo el año. Ideas, reflexiones y consejos que nos animarán a mejorar nuestra técnica y a adquirir nuevas habilidades, a buscar rutas (muchas de ellas, al lado de casa), nuevos compañeros de paseo (el cerebro envejece mejor cuando variamos de vez en cuando) y más momentos para caminar. Inspirador y también basado en la ciencia, este libro te propondrá retos, te servirá de apoyo y te animará tanto si quieres empezar a caminar como si deseas añadirle un poco de chispa a tus recorridos. Una guía para disfrutar al máximo de la vida, paso a paso.

Fecha de publicación:

30/03/2022

Sello Editorial:

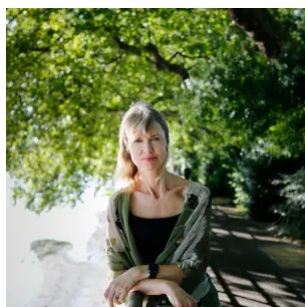
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Annabel Streets

Annabel Streets es una autora con mucho éxito en el campo de la ficción histórica y el ensayo. Con el nombre de Annabel Abbs publicó *Windswept: Walking the Paths of Trailblazing Women*, una reflexión feminista sobre el poder de caminar en la vida de mujeres extraordinarias, como Georgia O'Keeffe, Simone de Beauvoir y Frieda Lawrence. Es coautora de *The Age-Well Project*. Entre sus novelas destacan *La hija de Joyce*, la historia de la hija de James Joyce, Lucia, con la que ganó el Premio Impress para escritores noveles; *Frieda: The Original Lady Chatterley*, y *El libro de cocina de la señorita Eliza*, que ha sido descrito como el Julie y Julia de la Inglaterra victoriana. Su obra se ha traducido a más de veinte idiomas.