

image not found or type unknown



# Aprende a usar tu cuerpo

**Takaaki Nakano**

**Fecha de publicación:**  
19/10/2022

Aprende a usar tu cuerpo para tener una buena postura en tu día a día y llenarte de energía

**Sello Editorial:**  
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

A menudo sentimos que las actividades normales del día a día nos agotan, o que a pesar de dormir ocho horas nos levantamos cansados. Según el reputado terapeuta postural Takaaki Nakano, el problema está en que no sabemos adoptar las posturas corporales correctas que nos permitan vivir nuestras rutinas de una manera más relajada y sin sufrir dolor. Con sencillos pasos que puede aplicar cualquier persona desde su casa, lograrás alcanzar tu máximo potencial físico y no sentirte agotado nunca más. Takaaki Nakano, prestigioso fisioterapeuta japonés, lleva años corrigiendo la postura de más de 180.000 pacientes que antes de acudir a él, sufrían muchos dolores y cansancio porque no sabían cómo usar su cuerpo en las actividades más rutinarias de su vida diaria. Con este método, basado en la larga experiencia que le otorga su carrera profesional y mediante ilustraciones muy visuales, Nakano enseña a sus lectores estrategias sencillas para aprender a colocarse en la postura adecuada cuando se sientan en la oficina, caminan, llevan peso o se acuestan en la cama.

image not found or type unknown



**Takaaki Nakano**

**Takaaki Nakano**, terapeuta postural, pertenece a la cuarta generación de médicos de la clínica Nakano. En sus años de profesión ha concluido que solo una de cada 100 personas sabe cómo adaptar las posturas correctas a la hora de realizar sus actividades cotidianas. Es por eso que por su consulta ya han pasado más de 180.000 pacientes, desde niños a ancianos, y ha logrado ayudarles a eliminar los dolores que sufrían y a mejorar su vida para siempre. Su primer libro *Aprende a usar tu cuerpo*, ha sido todo un éxito en Japón, con 20.000 ejemplares vendidos en su primera edición.