

image not found or type unknown



Más movimiento, menos sufrimiento

Aleix Gusart Trujillo

Fecha de publicación:
24/01/2024

Fisioterapia para el día a día: mejora tu postura y tu calidad de vida con @tufisiotemueve.

Sello Editorial:
Lunweg Editores

Fisioterapia para el día a día: mejora tu postura y tu calidad de vida con @tufisiotemueve.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

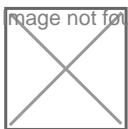
Esta completa guía de fisioterapia está diseñada para ayudarte a aliviar el dolor y curar lesiones en las regiones más comunes del cuerpo. Con 15 **programas de ejercicios** y fases de tratamiento detalladas, **Aleix Gusart (@tufisiotemueve)**, el fisioterapeuta que ha conectado con más de 300.000 seguidores a través de sus dinámicos vídeos en Instagram, te enseñará a **recuperar la movilidad y la fuerza** en zonas como la lumbar, ciática, cadera, rodilla, cervicales...

Teléfono: 91 423 3711

Cada programa está **ilustrado con fotografías**, lo que te permitirá seguirlos de manera **fácil y segura**. Además, descubrirás técnicas como el automasaje de tejidos blandos, los estiramientos y los ejercicios de movilidad y fuerza que te ayudarán a **mejorar tu salud y bienestar**. *Más movimiento, menos sufrimiento* es el libro que necesitas para comenzar a disfrutar de una **vida sin dolor**.

Email:
lescudero@planeta.es

image not found or type unknown



Aleix Gusart Trujillo

Aleix Gusart Trujillo es fisioterapeuta, con un Máster en entrenamiento personal terapéutico y el título de Entrenador certificado en entrenamiento de fuerza funcional, además de estar especializado en el abordaje de pacientes con dolor crónico. Sus estudios le han hecho darse cuenta de que a muchas personas aún les cuesta acudir a la consulta de un fisioterapeuta, o que desconocen las claves del dolor que afecta a su día a día. Por este motivo se lanzó a divulgar a través de las redes sociales y romper las barreras que impiden a mucha gente escapar de su dolor: su cuenta de Instagram, @tufisiotemueve, ha llamado la atención de cientos de miles de personas que siguen sus consejos, fáciles y prácticos, para aliviar el sufrimiento y ganar fuerza y movilidad.