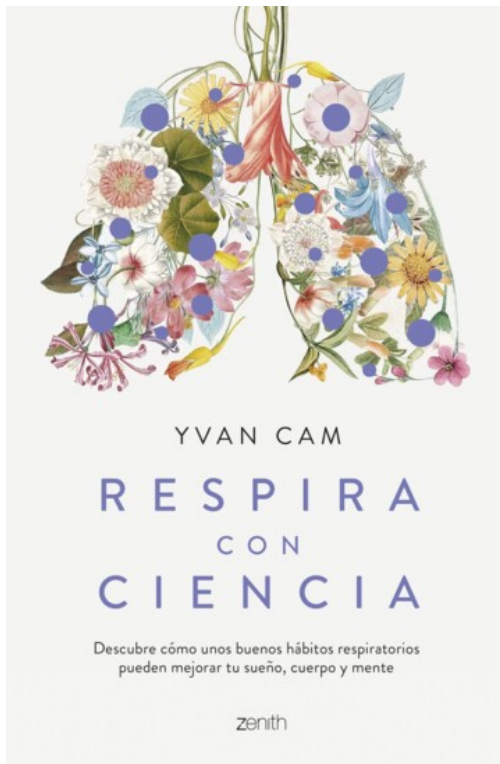


**Fecha de publicación:**

31/01/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Respira con ciencia

Yvan Cam

El libro que te ayudará a mejorar tu salud, sueño, rendimiento físico y gestión emocional solo con... respirar.

El libro que te ayudará a mejorar tu salud, sueño, rendimiento físico y gestión emocional solo con... respirar.

Al tratarse de un mecanismo automático, todos pensamos que respiramos correctamente. Sin embargo, la mayoría de veces no lo hacemos bien. Tendemos, por ejemplo, a hiperventilar, lo que provoca estrés y tensión; o a respirar de forma anatómicamente incorrecta, lo que provoca dolores posturales.

Desde hace miles de años, numerosas técnicas han tratado empíricamente de reeducar y optimizar nuestra respiración con excelentes resultados. Pero pocas veces se ha abordado la práctica de la respiración con un conocimiento científico de su funcionamiento. Éste ha sido el objetivo de Yvan Cam, especialista en metabolismo, en este libro, donde aboca todo su conocimiento sobre la respiración con resultados espectaculares, tanto para deportistas de alto nivel como para personas que buscan mejorar su bienestar.

Este sorprendente libro nos demuestra que respirar bien es tan importante como comer bien, ya que una buena respiración tiene una repercusión directa en nuestros niveles de energía, nuestras hormonas, nuestra postura e incluso la microbiota. Reaprendiendo a respirar (unos minutos a la semana es todo lo que necesitarás), podrás gestionar mejor tu estrés y tus emociones, reforzar tu inmunidad, mejorar tu rendimiento, tu sueño e incluso aliviar ciertos trastornos musculoesqueléticos.

Yvan Cam

Yvan Cam es doctor en biología, especializado en el estudio del metabolismo, y se dedica al mundo empresarial en el campo de la biotecnología. También practica y enseña artes marciales desde hace más de 25 años. Su trayectoria marcial le llevó al Systema, un arte marcial ruso basado en el control y el uso de la respiración, mientras que su trayectoria profesional también le llevó a interesarse por la respiración a través del estudio del metabolismo celular.