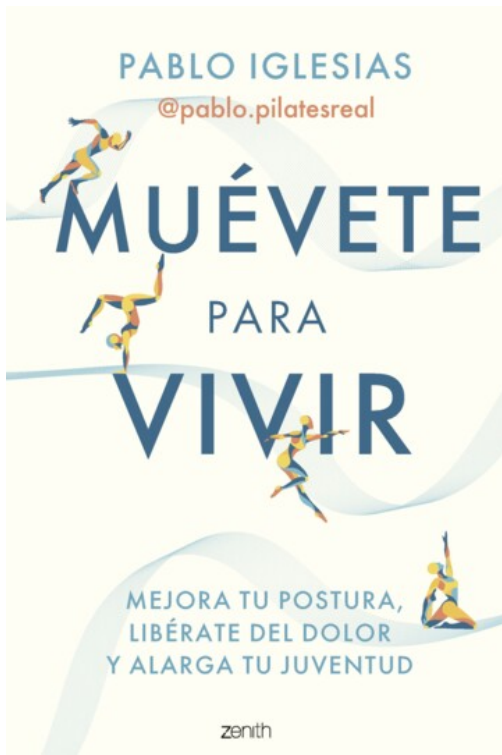




Fecha de publicación:
12/02/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Muévete para vivir

Pablo Iglesias @pablo.pilatesreal

De la mano de Pablo Iglesias (@pablo.pilatesreal), uno de los divulgadores más populares en salud muscular, descubriremos las claves para mejorar nuestra energía, fuerza y longevidad a través del movimiento y la postura, basado en su innovador método de R-Evolución postural.

De la mano de Pablo Iglesias (@pablo.pilatesreal), uno de los divulgadores más populares en salud muscular, descubriremos las claves para mejorar nuestra energía, fuerza y longevidad a través del movimiento y la postura, basado en su innovador método de R-Evolución postural.

¿Sabías que el dolor corporal, el envejecimiento prematuro y el aumento de peso están directamente relacionados con una mala postura?

En esta guía revolucionaria, Pablo Iglesias presenta el *Método R-Evolución Postural*, una estrategia sencilla y adaptable basada en tres pilares: Reconocer, Reacondicionar y Reconstruir. Este plan de acción diario, con ejercicios breves de tan solo 15 minutos, transformará tu sistema muscular, digestivo, circulatorio y linfático, mejorando tu estado de ánimo y niveles de energía. Además, aprenderás a evitar los malos hábitos posturales, a adoptar una alimentación adecuada y a eliminar la tensión emocional, todo ello con soluciones prácticas, fáciles y altamente efectivas.

Pablo Iglesias @pablo.pilatesreal

Pablo Iglesias (@pablo.pilatesreal) es osteópata, entrenador personal y creador de contenido. Comprometido con la divulgación sobre el sistema músculo esquelético, sus desequilibrios y el impacto de la postura en nuestra salud, utiliza sus redes sociales para enseñar y motivar a millones de personas, combinando el rigor científico con consejos prácticos.