





# Naciste para moverte

**Juliet Starrett, Juliet Starrett**

Los diez movimientos, simples pero tremendamente efectivos, que necesitas conocer para mejorar la movilidad, la forma física y aumentar la longevidad.

**Los diez movimientos, simples pero tremendamente efectivos, que necesitas conocer para mejorar la movilidad, la forma física y aumentar la longevidad.**

**¡Un éxito de ventas en Nueva York!**

«Con entrenamientos breves e intensivos, los Starrett se centran en potenciar la movilidad mediante ejercicios sencillos. Las ilustraciones son muy útiles para entender cómo realizar los movimientos, y el hecho de que sean entrenamientos de baja intensidad motivará a aquellos que se puedan sentir intimidados por otro tipo de ejercicios más exigentes. Incluso los más sedentarios se sentirán motivados a empezar a moverse.», **Publishers Weekly**

¿Estás listo para potenciar tu calidad de vida sin tener que hacer grandes cambios en tu rutina diaria ni gastarte un montón de dinero? Empieza aquí, con *Naciste para moverte*. No es solo un libro, sino una nueva arma secreta para hacer que tu cuerpo dure muchos años... y con salud. No importa tu clase social, tu edad o tu ocupación. *Naciste para moverte* ha sido diseñado para convertirse en tu nuevo compañero y en tu guía para lograr un bienestar óptimo.

Tras décadas de trabajo junto a atletas profesionales, olímpicos y miembros de los marines, los pioneros en el ámbito de la movilidad Kelly y Juliet Starrett se pusieron a pensar en cómo mejorar el bienestar físico de la población general. ¿Qué factores hacen que una persona sea más longeva? ¿Cómo continuar sintiéndose genial, ágil y con energía a medida que envejecemos? ¿Cómo compaginar los efectos de la dependencia tecnológica, el sedentarismo y otros elementos de la vida moderna con la necesidad natural de actividad física del cuerpo?

Las respuestas a todas estas preguntas se encuentran en una sencilla fórmula para el mantenimiento de la movilidad: 10 pruebas de evaluación + 10 prácticas físicas = 10 maneras de conseguir que el cuerpo responda mejor para tener una vida más larga, más saludable y más gratificante.

Naciste para moverte te enseñará:

- Sencillas prácticas de movilidad para músculos y articulaciones con la idea de mantenerlos ágiles, evitar lesiones y preparar al cuerpo para cualquier eventualidad del día a día.
- Novedosos test para predecir la esperanza y la calidad de vida.
- Trucos sencillos para incluir más movimiento en tu vida diaria, huir de los hábitos sedentarios y potenciar al máximo tu vitalidad.
- Consejos de nutrición para aumentar la longevidad y dormir mejor.
- Ejercicios de respiración específicos para el estrés y el manejo del dolor.

Tengas 20, 50 o 70 años, seas un profesional del deporte o una persona completamente principiante en lo que respecta al trabajo de movilidad, estos ejercicios te van a sentar muy bien desde el primer momento. Y lo mejor es que son tan sencillos, tan fáciles de integrar en tu rutina diaria, que los puede empezar a realizar cualquiera sin ningún tipo de preparación previa.

Si quieres moverte con más fluidez y facilidad, si buscas mejorar tu salud y sentirte más feliz haciendo las cosas que más te gustan, y además quieres seguir haciéndolas el resto de tu vida, este libro es justo lo que estabas buscando.

«La guía definitiva para construir un cuerpo y una mente saludables y de alto rendimiento en todos los aspectos.», **Andrew Huberman**, profesor de neurobiología en la Universidad de Stanford y presentador del podcast *The Huberman Lab*.

«Juliet y Kelly Starrett te han entregado un mapa detallado y accesible para ayudarte a moverte por la vida sintiéndote mejor, más fuerte y más seguro de lo que nunca imaginaste, sin importar tu punto de partida. No hay cuerpo que este libro no revolucione.», **Melissa Urban**, cofundadora de Whole30.

**Fecha de publicación:**

14/03/2025

**Sello Editorial:**

Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordova@planeta.es

## **Juliet Starrett**

**Juliet Starrett** es abogada y emprendedora. Confundadora y CEO de The Ready State y cofundadora y antigua CEO de San Francisco CrossFit. También ha coescrito varios libros de bienestar y se dedicó durante años a ser atleta profesional, época en la que ganó tres campeonatos del mundo y cinco títulos nacionales. Vive en California.

## **Juliet Starrett**

**Juliet Starrett** es abogada y emprendedora. Confundadora y CEO de The Ready State y cofundadora y antigua CEO de San Francisco CrossFit. También ha coescrito varios libros de bienestar y se dedicó durante años a ser atleta profesional, época en la que ganó tres campeonatos del mundo y cinco títulos nacionales. Vive en California.