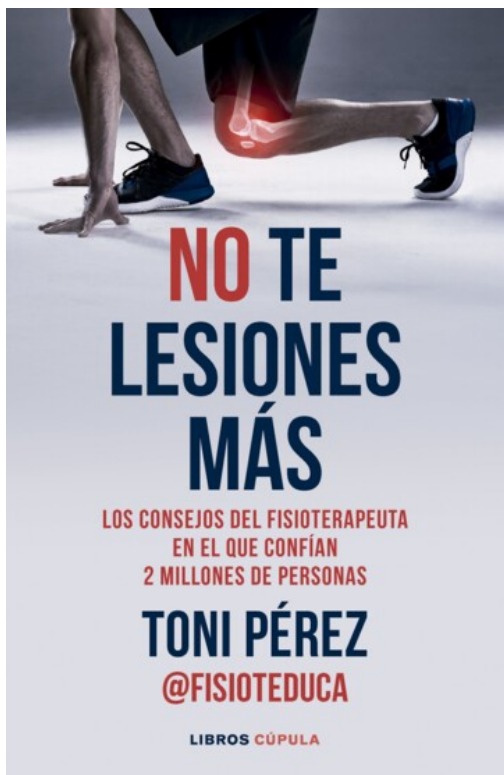




No te lesiones más

Toni Pérez

El manual imprescindible para un cuerpo fuerte y sin lesiones.

El manual imprescindible para un cuerpo fuerte y sin lesiones.

El fisioterapeuta más viral de las redes, @fisioteducu, te trae la guía definitiva para que entiendas tu cuerpo, evites lesiones y te recuperes como un profesional. Con su estilo claro y directo, te enseñará cómo moverte mejor, prevenir molestias y solucionar los problemas físicos más comunes, sin importar si eres deportista, pasas horas en la oficina o simplemente quieres sentirte bien en tu día a día.

Descubre cómo reconocer las señales de alerta antes de que una lesión te detenga, qué hacer para proteger tu cuerpo y cómo recuperarte de forma efectiva si el daño ya está hecho. Con explicaciones sencillas, consejos prácticos y un toque de humor, este libro será tu mejor aliado para mantenerte en movimiento sin dolor.

Fecha de publicación:

14/05/2025

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

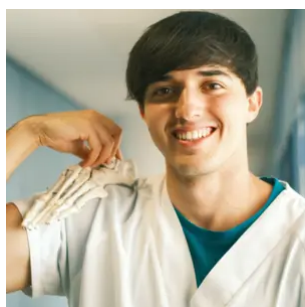
Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Toni Pérez

Antonio Pérez es fisioterapeuta y divulgador apasionado por el movimiento y la recuperación de lesiones. Con experiencia en clínica y educación, ha ayudado a muchas personas a entender su cuerpo y superar dolencias que limitan su día a día. Su compromiso con la fisioterapia lo llevó a crear contenido accesible para que cualquiera pueda aprender a cuidarse mejor. En este libro, comparte conocimientos prácticos y aplicables para entender, prevenir y recuperarse de las lesiones más comunes. Actualmente, centra gran parte de su trabajo en la divulgación, acercando la fisioterapia a miles de personas y convirtiéndose en una referencia en el ámbito de la educación en salud.

@fisioteducu