

Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie, praca zbiorowa 2007

„Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie”; to jedna z tych pozycji, która zabiera nas w świat ruchu i aktywności sportowej, nie zapominając...c przy tym o szczęściu, jakie każdego dnia daje dobre samopoczucie wywołane sportem. Ciekawe podejście do ruchowej aktywności, które w tym książkowym poradniku opiera się nie tyle na samych ćwiczeniach i układach treningowych, co bardziej na idealnej synchronizacji wszystkich dziedzin, które uczestniczą... w dawaniu nam szczęścia. Będzie to więc ruch, który powoduje wydzielanie adrenaliny i co za tym idzie hormonu szczęścia, ukojenie psychiki, jakie dają... regularne ćwiczenia, a więc – myślenie wraz ruchem. Takie niestandardowe podejście poradnika sprawia, że czyta się go niemal pochłaniając...c każdą kolejną... stroną. Tylko dzięki takiej treści możemy zrozumieć, że sport, to nie tylko spalanie kalorii przez bezmyślne ćwiczenia na siłowniach – to również filozofia życia, ruchu i szczęścia. Fachowa wiedza proste dla każdego naukowe dowody, które pokazują... nam, jak być aktywnie i szczęśliwie, wykorzystując...c nawet małe talenty do trenowania – poprzez regularne ćwiczenia i fitness poprawiamy swoją... kondycję, poprawiając...c kondycję czujemy się lepiej i radośniej, a gdy czujemy się radośnie – pojawia się nad nami aura, która sprawia, że jesteścieymi piśmiennymi w oczach własnych i cudzych. A przecież o tak... w, a nie symbioz tu chodzi.

About the Author

Admin serwisu

Source: <http://www.saska-fitness.pl>