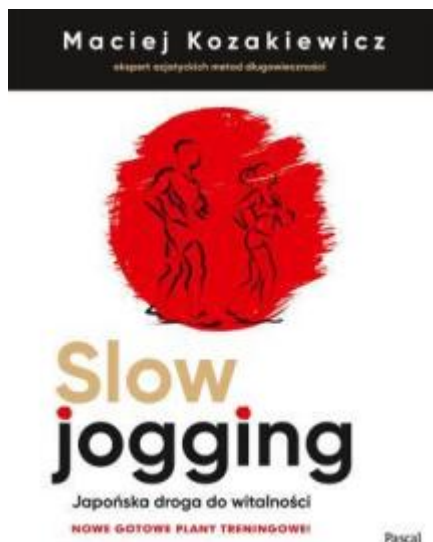




<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Slow jogging. Maciej Kozakiewicz

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~74,90 PLN~~

18,99 PLN

Opis produktu

Wolniej znaczy więcej

Więcej zdrowia, więcej radości, więcej vitalności. Slow jogging ma wszystkie zalety biegania, a jednocześnie pozbawiony jest jego wad. Biegając w wolnym rytmie, zapobiegiesz chorobom cywilizacyjnym: otyłości, cukrzycy, chorobom krążenia, a nawet depresji. Jednocześnie nie narazisz się na kontuzje, bóle mięśni, nie przeforsujesz serca i nie odczujesz zmęczenia. **Jest i bonus:** łatwo zrzucisz kilka kilogramów. Nic dziwnego, że ten rodzaj aktywności okrzyknięto już japońskim sposobem na długowieczność!

Maciej Kozakiewicz, znawca tematu i najlepszy propagator idei slow joggingu w Polsce dzieli się swoim doświadczeniem i podpowiada:

Co znaczy bieganie z uśmiechem (*niko niko*)?

Czym slow jogging różni się od zwykłego biegania i nordic walkingu?

Czy można go uprawiać wszędzie, także we własnym domu?

Jak zmienić technikę biegania, aby przyniosła jak najwięcej korzyści, również sportowych?

Dlaczego warto uprawiać medytację w ruchu?

W nowym, rozszerzonym wydaniu bestsellerowej książki znajdziesz kompletne plany treningowe opracowane przez najlepszych szkoleniowców. Dzięki nim z poziomu początkującego staniesz się ekspertem, a slow jogging przestanie mieć jakiegokolwiek tajemnice.

Niech bieganie w rytmie slow wejdzie ci w krew!

EAN: 9788383171234

oprawa: Miękka

format: 210x160x20mm

język: polski

liczba stron: 336