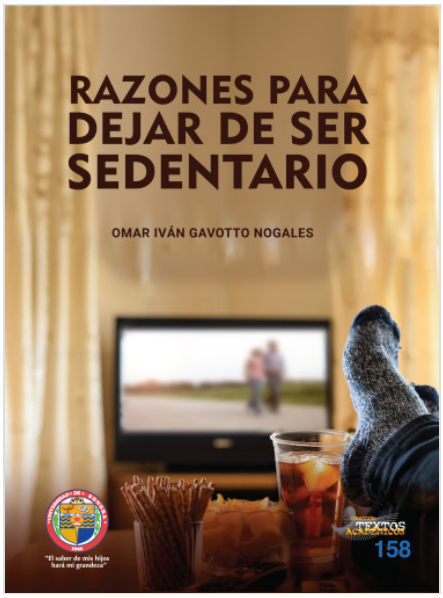
Razones para dejar de ser sedentario

Autor

Omar Iván Gavotto Nogales

Sinopsis

El sedentarismo se ha convertido en una amenaza para el equilibrio y la vida del ser humano, debido a que en repetidas ocasiones es considerado como un logro de la comodidad obtenida por el uso excesivo de la tecnología y la automatización de lo cotidiano; asimismo, como efecto secundario de la inactividad física o como pasividad conquistada o heredada. La autocomplacencia, el ritmo de trabajo sin tregua, el cansancio del cuerpo por la inmovilidad en el trabajo, el descanso voluntario y el tiempo de ocio se han convertido en un símbolo de confort y muy pocos comprenden que estos signos de alerta te acercan a la muerte. Esta obra busca propagar información que facilite el estudio del sedentarismo, realizando propuestas con bases científicas para el fomento de la salud. Es resultado de una profunda investigación documental. Por ello, se espera que el lector tome acciones que le permitan mantener su equilibrio como ser humano y así lograr el máximo desarrollo de su potencial físico, mental y social.



E-Book

Año de publicación: 2023

Presentación: EPUB (Digital: descarga y online)

Tamaño: 5 Megabytes (MB)

ISBN13: 9786075185149

$150 MXN

OG

Sobre el autor

Omar Iván Gavotto Nogales

Palabras clave

Actividad física; Salud integral; Bienestar social

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen