

SPORT-SALUTE



Lo Zou è la nuova filosofia del benessere, che coniuga le più recenti conoscenze mediche con una speciale cura del nostro corpo, e che garantisce uno stato armonico di salute fisica e mentale. Ciò si esplica innanzitutto con uno stile di vita maggiormente in sintonia con l'essenza umana, ed in secondo luogo attraverso particolari tecniche di mobilità ed allungamento, associate a specifici esercizi di cammino.

Alla nascita ci è stato regalato un organismo, più o meno perfetto. Come un tesoro lasciato in eredità, se vogliamo che renda al meglio, deve essere investito bene.

*Ed allora, cosa aspetti?
Zou! Zouiamo?*

TITOLO	ZOU! ZOUIAMO!
AUTORE	MAURA MARCHIORI
Medico cardiologo trentino. Responsabile medico della Federazione Italiana di Atletica Leggera per il Comitato Regionale Trentino. Pratica la marcia atletica a livello agonistico ed è la prima donna italiana a fregiarsi del titolo di Campionessa Nazionale nella specialità 50 km. Ideatrice e coordinatrice del Progetto di Promozione alla Salute: "In-salute: camminando".	
PAGINE	176
ISBN	978-88-8041-018-8
Edizioni	new MAGAZINE
PREZZO	8,00 euro
Distribuzione	CLU (distribuzione@clu.it – 0524-528170)