

Esercizi fast. Bastano pochi minuti al giorno per diventare più tonici e più forti



| | |
|--------------------------|-------------------------|
| Editore: | Corbaccio |
| Autore: | Michael Mosley,Peta Bee |
| Traduttore: | L. Corradini Caspani |
| Pagine: | 198 p., ill. |
| Collana: | I libri del benessere |
| EAN: | 9788863809022 |
| Category: | Salute |
| Anno edizione: | 2015 |
| In commercio dal: | 22/01/2015 |

[Esercizi fast. Bastano pochi minuti al giorno per diventare più tonici e più forti.pdf](#)

[Esercizi fast. Bastano pochi minuti al giorno per diventare più tonici e più forti.epub](#)

Il dottor Mosley affronta il complemento essenziale alla Dieta Fast: insieme a Jamie Timmons, specialista di scienza dello sport, e alla giornalista Peta Bee, esperta di fitness, con "Esercizi Fast" rivoluziona le regole dell'esercizio fisico. In linea con le più recenti ricerche sull'allenamento ad alta intensità (HIT), "Esercizi Fast" abbandona i programmi di esercizi lunghi e noiosi, dimostrando che basta mezz'ora alla settimana per abbassare i livelli glicemici nel sangue, ridurre il rischio di malattie, aiutare a perdere peso e migliorare la salute generale. Gli autori propongono una serie di esercizi che necessitano solo di dieci minuti al giorno, tre volte alla settimana, e possono essere svolti ovunque in qualsiasi momento. Le ricerche hanno dimostrato la straordinaria efficacia dei brevissimi esercizi di HIT, sia che si tratti di pedalare ad alta intensità aspettando che l'acqua bolla per il tè, sia che si eseguano flessioni durante uno spot pubblicitario, a qualunque età e con qualunque livello di preparazione atletica. Michael Mosley e Peta Bee rivelano i meccanismi alla base di questo approccio radicalmente diverso all'esercizio fisico e forniscono gli strumenti per utilizzare il metodo più flessibile ed efficace attualmente esistente.