

LE TUE LETTURE

• A cura di Chiara Caretoni

Recensioni delle novità in libreria

I BUONI MOTIVI PER MUOVERE LE GAMBE

Esistono centinaia di modi di camminare e altrettante ragioni per farlo. Scegliendo 52 esempi, idealmente uno a settimana, Annabel Streets scopre con il lettore cosa succede a corpo, mente e spirito se i piedi si mettono in moto. **Sul camminare**

(add editore, 304 pagine, 18€)



fornisce preziosi consigli per muoversi meglio e di più perché la camminata, se svolta consapevolmente e in maniera intelligente, può migliorare e potenziare molteplici aspetti della salute e del benessere personale.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

