



EJERCICIO PARA LA SALUD

Una vía para una
vida plena y feliz

Luis Ramón Guerrero Montoya

Universidad de Los Andes

Ejercicio para la Salud, una vía para una vida plena y feliz, es una guía de trabajo secuencial que introduce al lector al ámbito de la actividad física, como un medio profiláctico para promover y mantener la salud. Está hecho bajo un enfoque holístico, inspirado en los últimos conceptos que se desprenden de las ciencias aplicadas, redimensionando prácticas clásicas y articulándolas en una secuencia que responde a las exigencias del nuevo milenio. El propósito de este libro se inscribe dentro de las nuevas tendencias del ejercicio físico, enfocadas totalmente hacia la mejora y el mantenimiento de la salud física, mental y espiritual, de acuerdo con el Colegio Americano de Medicina Deportiva y la Organización Mundial de la Salud.

El libro consta de nueve capítulos con 156 fotografías a color, donde se explica paso a paso la metodología a seguir. Es una propuesta novedosa en un campo emergente que cada día tiene más adeptos, conectados como lo invaluable de esta experiencia que se respira por todos los poros, dándose cuenta que se vive y que vivir significa descubrir nuevas oportunidades. Oportunidades que ninguno debe desaprovechar para intentar ser nuevamente sano y feliz. La experiencia que se propone forma parte de un modelo de salud integral para toda la humanidad en esta nueva era. Nunca es tarde para descubrir una vía para una vida llena de plenitud y felicidad.

FICHA TÉCNICA

Título: EJERCICIO PARA LA SALUD. Una vía para una vida plena y feliz

Autor: Luis Ramón Guerrero Montoya

Editorial: Universidad de Los Andes. Consejo de Publicaciones.

Ciudad: Mérida-Venezuela.

Año: 2001

Depósito Legal: If 23720013781164

ISBN: 980-11-0515-1