

Álvaro Puche

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MAYORES DE 50 AÑOS

Ejercicios y consejos para sentirte joven,
con energía y salud



19 DE MARZO
DÍA DEL PADRE

Regala a papá
bienestar

Amat
editorial

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MAYORES DE 50 AÑOS

Recupera tu fuerza, vitalidad y salud muscular, combate el envejecimiento usando tu tejido muscular como ayudante. Revitaliza tu cuerpo con esta guía de consejos teórico – prácticos que podrás poner en práctica desde 0.

¡El mejor momento es ahora, cree en ti!

Si tienes más de 50 años, probablemente ya sabes lo que significa sentirte con menos energía, más rigidez y, en ocasiones, menos confianza en tu cuerpo...

Quiero decirte que el momento perfecto para iniciar es aquel en el que tú mismo reconoces que tu cuerpo te esta pidiendo que le eches un vistazo, y más que un vistazo, es que te ocupes de él.

“La edad no te debilita. Lo hace la inactividad. Entrenar fuerza es una

inversión en tu salud futura.”



Caminamos por la vida creyendo que el único remedio para la enfermedad es la cura o el tratamiento; pues esto no es así, la clave está en la prevención, no habrá nada de lo que enfermarse ni nada que reparar si trabajamos en prevenir. Esto se hace manteniendo un estilo de vida sano y saludable, usando nuestro tejido muscular como órgano endocrino, porque así es.

Álvaro Puche
Autor del libro

Y si te dijera que implementando ejercicio de fuerza en tu rutina diaria podría sentir doblemente más sano de cómo te sientes hoy, que hacer tus tareas diarias será más sencillo, que aquello que antes te dolía o impedía dejara de hacerlo, y que subir las escaleras de casa, trabajo, estación, etc... se convertirá en un acto de gratitud porque antes no podías hacerlo, ¿Lo harías?

Esto no lo digo yo, como estos son los testimonios de muchas personas que, a diario trato en mi labor de educador en ejercicio físico, y como ellos puedes ser tú.



"Cada decisión que tomamos y cada paso que damos crean un efecto dominó para nuestra vida. Por lo tanto, debemos hacernos cargo de nuestra salud.

Álvaro Puche
Autor del libro

Este libro está inspirado en todas aquellas personas que a lo largo de mi carrera profesional en la evidencia clínica, me han reportado resultados que han cambiado su salud, bienestar y estilo de vida.

Quienes han enriquecido mi vida con cada uno de sus casos y a quienes he tenido el placer de tratar. He aprendido mucho de cada uno de ellos, y eso me he apoyado para escribir este libro.

Quiero decirte que lo que en este libro podrás encontrar es una guía enfocada en mejorar tus hábitos de vida, implementar el ejercicio de fuerza y empezar a hacerte dueño de tu propio

bienestar, aquí encontrarás las herramientas, pero el esfuerzo, la perseverancia y las ganas de ejecutar esos cambios deben estar en ti, **¡tú puedes!**

Solo necesitas accionarte, darte la oportunidad como tantas veces en la vida se la damos a otras cosas banales, es ahora, reconoce lo que tu cuerpo necesita y **sé más fuerte para perseverar que para rendirte.**

Puedes recuperar tu fuerza y mejorar tu salud con un enfoque científico-práctico, seguro y progresivo. Este libro es una guía completa y de fácil desarrollo para ayudarte a:



Este es solo un adelanto. Te invito a descubrir cómo puedes empezar, paso a paso.

A partir de los 30 años, perdemos entre un 3 y un 8% de masa muscular por década si no entrenamos.

Esta pérdida se acelera tras los 50 años y se llama sarcopenia.

- *Levantarte sin esfuerzo*
- *Prevenir caídas*

- *Mejorar tu metabolismo*
- *Tener independencia y calidad de vida*
-

La fuerza no es solo para “estar en forma” es vital para:

- Levantarte sin esfuerzo
- Prevenir caídas
- Mejorar tu metabolismo
- Tener independencia y calidad de vida

“La edad no te debilita. Lo hace la inactividad. Entrenar fuerza es una inversión en tu salud futura.”

¿Cuántas veces desde la admiración, vemos a personas mayores que son independientes, lúcidas y autónomas, deseando ser como ellos al llegar a esa edad?

Puedes lograrlo si empiezas a ocuparte de tu salud desde **¡ya!**

En este libro encontrarás una guía completa de ejercicios con ilustraciones gráficas y explicación que te ayudará a ponerlos en práctica.

Como estos (entre otros muchos más):

Ejercicios para mejorar la postura y el dolor de espalda



Ejercicios de fuerza para el core (zona media).



Ejercicios de fuerza de miembros inferiores.



Ejercicios de movilidad.



Ejercicios para mejorar la capacidad de quemar grasa.



En este libro podrás encontrar ejercicios como el que te enseñamos en el siguiente video, útil y educativo para mantener una higiene postural, que se vea reflejada en cada una de nuestras actividades diarias básicas, como es ir a hacer la compra y regresar con una bolsa pesada, sin que al otro día nos duela la espalda, hombro o brazo por la falta de educación, entreno, práctica y consciente en el patrón de movimiento generado en nuestras articulaciones y músculos.



Todos los ejercicios están explicados paso a paso, conocer el beneficio de cada uno de ellos espero te ayude a motivarte a desarrollarlos y ver así tus propios resultados.

👉 **[Haz clic aquí o copia el siguiente enlace para conseguir el libro completo]**

<https://www.alvaropuchegimenez.es/product/17546331/entrenamiento-de-fuerza-para-mayores-de-50-anos>

Álvaro Puche

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MAYORES DE 50 AÑOS

Ejercicios y consejos para sentirte joven,
con energía y salud



🕒 ¡Empieza hoy mismo!

También puedes encontrarme en mis redes sociales como:



TAMBIÉN PUEDES ENCONTRARME EN REDES SOCIALES COMO:

Instagram: @alvaropuchee

Youtube: @ÁlvaroPucheGiménez

