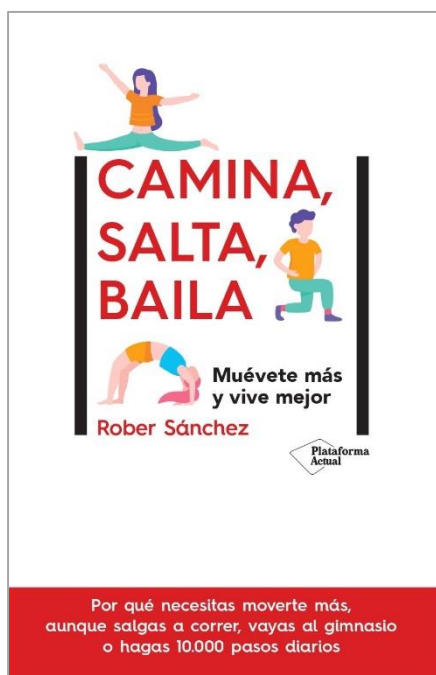


## Dosier de prensa



Rober Sánchez

### *Camina, salta, baila* Muévete más y vive mejor

FECHA: 13 de enero de 2020

FORMATO: 140 x 220 mm

TEMÁTICA: Salud

ISBN: 978-84-17886-44-8

Ebook: 978-84-17886-45-5

PÁGINAS: 280

PVP: 19 € / PVP ebook: 9,49€ / IBIC: JN

Cómo, cuándo, cuánto y cada cuánto nos movemos hoy tiene muy poco que ver con lo que fue la actividad física durante la mayor parte de nuestra historia biológica. Hemos llegado al momento más sedentario de nuestra historia. Sobrevivir ya no requiere movimiento. El único movimiento natural que todavía conservamos es caminar, aunque de las cuatro horas diarias de marcha de nuestros antecesores hemos pasado a unos escasos treinta minutos. Sin apenas movernos, podemos sobrevivir, pero no vivir bien.

De hecho, estamos pagando un alto precio. Todas las enfermedades modernas no contagiosas (obesidad, diabetes, cardiopatías, depresión, artropatías, cáncer, etc.) están relacionadas, en mayor o menor medida, con la falta de actividad física. Porque la naturaleza del ser humano no es sedentaria. El movimiento es el peaje que debemos pagar por ser humanos, por estar vivos.

¿Crees que el *fitness*, el deporte, el *running* y el ejercicio esporádico -y repetitivo- en el gimnasio son suficientes para nutrir la necesidad de movilidad de nuestro cuerpo para que todo funcione bien? Hacer ejercicio es algo que hemos inventado cuando comenzamos a darnos cuenta de que nuestro estilo de vida cada vez implicaba menos actividad física. Moverse no es hacer ejercicio; el movimiento es mucho más que eso. ¿Cuánto hace que no das un salto, que no te arrastras, que no te cuelgas y dejas caer, que no mantienes el equilibrio sobre una sola pierna?

Rober Sánchez nos ayuda en este libro a reconectar con nuestra necesidad de movimiento y nos ofrece las claves para comencemos a movernos más y mejor, sin necesidad de gimnasios, programas, expertos o aplicaciones de móvil que nos digan qué hacer.

## EXTRACTOS DEL LIBRO

---

### Introducción

«Cuánto y cómo se mueve la mayoría de las personas suele ser escaso y pobre, intermitente e inconsistente. ¿El resultado? La epidemia de sedentarismo que padecemos, esporádicamente maquillada, como mucho, por esas dos o tres horas a la semana en que hacemos ejercicio o deporte, lo que se conoce como *sedentarismo activo*».

### Capítulo 1: Necesitas moverte

«Estás en guerra. ¿En guerra? ¿Contra quién? Contra un enemigo que no cesará de acecharte ni un solo día de tu vida: el sedentarismo. Esta guerra no tiene fin. Vas a tener que batallar toda tu vida. Es una guerra infinita. Y diaria».

«Siempre nos hemos movido. Con frecuencia. A diario. Y esa frecuencia diaria es lo que mantiene al cuerpo despierto, preparado, lubricado, activo, vivo. Así pues, pasar largos periodos de tiempo sentados, quietos, sin hacer nada que requiera un mínimo de esfuerzo físico, ni siquiera caminar, nos machaca corporalmente».

### Capítulo 2: Debes moverte

«Quiero ahorrarte altibajos en tu motivación y potenciar tu constancia. Recuerda que es fundamental moverse cada día —¡no hacer ejercicio! —».

«¿Acaso alguien se plantea motivarse para cubrir otras necesidades indispensables para vivir, tales como dormir, comer, respirar o relacionarse con los demás? ¿Por qué buscamos entonces motivarnos para hacer ejercicio? ¿De veras es necesario «sentirse motivado» para moverse? ¿Qué pasa si un día no lo estás?».

«Tienes que buscar razones. Y tienes que encontrarlas. Venga, te dejo elegir. ¿Qué prefieres? ¿Estética, rendimiento o salud? ¿Un poquito de todo, tal vez?».

### Capítulo 3: Puedes moverte

«Si puedes moverte, primero, celébralo moviéndote. Poder hacerlo es un regalo. Habla un rato con alguien que no pueda moverse de verdad, si tienes dudas. Segundo, al moverte, todos los supuestos de obligación se convierten en posibilidades. Explóralas. En cuanto lo hagas, cada vez podrás moverte más y abrirás puertas hacia nuevas posibilidades».

#### **Capítulo 4: Elige moverte**

«El movimiento (ya) no va a ocurrir por sí solo. Moverse no es una respuesta reactiva; es una elección proactiva».

«Tienes ante ti la oportunidad de conocerte mejor y la posibilidad de elegir lo que quieras hacer, además de cómo quieras moverte y vivir. Poder desarrollarlo. Y comprometerte y responsabilizarte. Y esforzarte por ello. Y cambiar cuando lo creas conveniente o te apetezca. Y moverte más, con libertad plena».

#### **Capítulo 5: Muévete más**

«En esta última parte, voy a compartir contigo una serie de ideas prácticas con un único propósito: que te muevas más cada día en tu vida cotidiana».

«Probablemente sea la primera vez en tu vida que vayas a plantearte en serio y a lo grande moverte más a lo largo del día, en tu cotidianeidad».

### **AUTOR**

---

**Rober Sánchez** es entrenador personal y educador para el movimiento. Tras 10 años como preparador y consultor para la industria del fitness, decidió salir de aquel sinsentido para volcarse en la lucha contra el sedentarismo y la promoción de una vida físicamente activa desde la conciencia, la coherencia y la responsabilidad personal, siempre bajo la premisa de un hecho indiscutible: moverse no es hacer ejercicio. Su blog M de Movimiento es uno de los más leídos sobre actividad física.



**Para una posible entrevista con el autor del libro, no dudes en contactar.**

**¡Espero que este libro sea de tu interés!**

**Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibianaipol.es](mailto:bibianaipol.es)**

**Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)**

