

NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2025



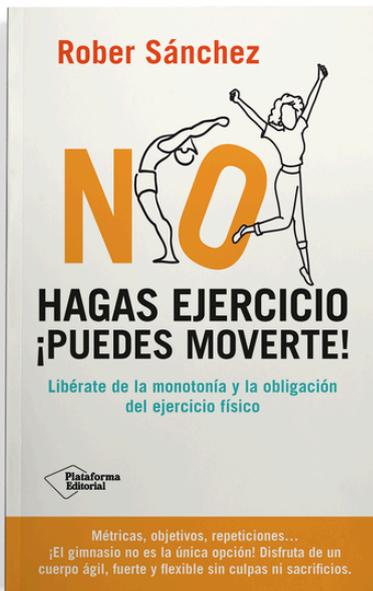
HAGAS EJERCICIO ¡PUEDES MOVERTE!

Para más información, concertar entrevistas con el autor
o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

ROBER SÁNCHEZ

NO HAGAS EJERCICIO ¡PUEDES MOVERTE!



Una visión liberadora del ejercicio que nos propone una actividad física mucho más variada, desafiante y rica.

Rober Sánchez nos propone liberarnos de la esclavitud, la monotonía y la supuesta necesidad de ejercicio físico pautado y nos invita a abrazar la riqueza del movimiento de nuestro cuerpo, olvidándonos de métricas, programas, objetivos y resultados. No hagas ejercicio. ¡Puedes moverte! nos permite observar nuestro cuerpo con una mirada apreciativa, coherente y respetuosa, y así alejarnos de la propuesta monótona y lineal a la que nos tienen acostumbrados los gimnasios y los entrenadores físicos tan de moda en las redes sociales.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Salud y bienestar

Publicación: 29 de enero de 2025

ISBN: : 979-13-87568-09-2

Páginas: 216 | **Precio:** 20€

Disponible en e-book.

El objetivo ayudar al lector a salir de «la jaula del fitness».

¡La solución definitiva contra la tiranía del gym!

SOBRE EL AUTOR

Rober Sánchez es entrenador personal y educador para el movimiento. Tras diez años como preparador y consultor para la industria del fitness, abandonó su carrera como Ingeniero y se centró en estudiar a fondo la naturaleza del movimiento humano, no solo desde el punto de vista físico y motriz, sino también emocional, social, cultural y filosófico. Su blog M de Movimiento es uno de los más leídos sobre actividad física. Es autor de Camina, salta, baila (3.ª ed., Plataforma Editorial, 2020).



ROBER SÁNCHEZ