



### **MUEVE TU ADN – Katy Bowman** **Recuperar la salud con el movimiento natural**

Solemos estar 10 horas en un estado estático y una en movimiento extremo cuando entrenamos, por tanto, aunque no lo creamos somos activamente sedentarios. *“Ese «brote aislado» de actividad no disminuye realmente el riesgo de padecer enfermedades”*, según Katy Bowman. *“El tiempo que pasamos sentados es en sí mismo un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, incluso en aquellos individuos que hacen ejercicio”*.

**La necesidad de movimiento está en nuestros genes.** Estamos hechos para correr, saltar y cubrir grandes distancias con las piernas. Músculos, huesos, corazón, pulmones, hígado e, incluso, neuronas solo logran mantenerse a pleno rendimiento si nos movemos con frecuencia y regularidad. **Hasta hace apenas unos sesenta años, el ejercicio físico era una parte fundamental de nuestro estilo de vida y el tiempo que pasábamos sentados resultaba prácticamente anecdótico.** En la actualidad, este patrón se ha invertido y el tiempo de movimiento, frente al que pasamos sentados, se ha convertido en algo marginal, propiciando así la aparición de toda una panoplia de dolencias asociadas con el sedentarismo.



Con rigor científico, una buena dosis de humor y un lenguaje sencillo y preciso, **Katy Bowman** nos muestra la importancia de **satisfacer esa necesidad vital de movimiento y cómo hacerlo de una manera armoniosa, sensata, sin caer en contraproducentes sesiones extenuantes de gimnasio**, así como la probada **relación que existe entre algunas enfermedades y el sedentarismo**. En su libro ***Mueve tu ADN*** nos recuerda que el movimiento es quizá el pilar esencial de la salud menos tenido en cuenta y más olvidado por todos. Tal vez la pieza decisiva que nos faltaba para completar el rompecabezas de nuestro bienestar físico y psíquico.

### ***La actividad principal para estar sanos es CAMINAR***

Bowman insiste en la importancia de abandonar el sedentarismo y nos da algunos **consejos para andar más:**

- *Ve andando a aquellos lugares frecuentes que estén a menos de un kilómetro y medio de distancia. Comprométete a hacerlo.*
- *Conduce tan solo hasta medio camino y ve caminando el resto del trayecto.*
- *Reemplaza una actividad social que, suele ser sedentaria, como tomar un café, por otra que implique caminar. Convence a tu amigo o amiga para poneros al día caminando y saldréis ganando los dos.*

También aconseja **movernos más al caminar:**

- ***Haz los ejercicios correctivos.*** *Al hacer los ejercicios correctivos que contiene el libro mejoraremos la movilidad, por lo que nos moveremos más al caminar.*
- ***Utiliza un calzado diferente.*** *Ponte un calzado que permita que los tobillos y otras articulaciones de los pies se muevan con mayor libertad.*
- ***Camina por terrenos variados*** *(hierba, solares, escombreras...)* *Estas pequeñas irregularidades en las superficies consiguen cambios en los pies y el resto del cuerpo.*

- **Camina por zonas inclinadas.** Asegúrate de caminar por lugares que presenten desnivel. -tanto grandes colinas como pequeñas pendientes-. Usa rampas en lugar de escaleras, sube los peldaños de dos en dos y si tu forma física te lo permite, escala una colina en lugar de subirla mediante el sendero.
- **Variabilidad.** Ve cambiando factores como la distancia, la frecuencia de las caminatas, la ruta, velocidad, el peso que lleves, con quién vas y a dónde.

## La autora



KATY BOWMAN es experta en Biomecánica y en alivio del dolor. Tiene la habilidad de combinar la exposición científica con un lenguaje directo sobre soluciones prácticas y un incansable sentido del humor, lo cual le ha aportado muchísimos seguidores. Sus libros *Movement Matters* –todo un éxito de ventas-, *Simple Steps to Foot Pain Relief*, *Diastasis Recti*, *Adiós a la silla* (Sirio 2018), *Whole Body Barefoot*, *Alignment Matters* y *Every Woman's Guide to Foot Pain Relief* han sido aclamados por la crítica y traducidos a numerosos idiomas.

Más información en: <https://nutritiousmovement.com/>

ZOË

Comunicación

---

SILVIA VELANDO

Tel. 93 465 27 09 · 696 11 23 38

[Silvia@zoecomunicacion.com](mailto:Silvia@zoecomunicacion.com)

[www.zoecomunicacion.com](http://www.zoecomunicacion.com)

