

Objetivo rejuvenecer: Descubre las 7 claves para conseguirlo (Spanish Edition)

¿Quién no ha soñado con mantenerse siempre joven, sano y en forma?

Carmen Giménez-Cuenca, precursora del *coaching antiaging*, propone un plan integral de rejuvenecimiento basado en 7 claves para mejorar la salud, conseguir más vitalidad y parecer más joven.

Quitarse años de encima es posible gracias a una alimentación inteligente y la combinación justa de ejercicio físico, descanso y meditación, completado con terapias multidisciplinares para gestionar el estrés, mejorar la autoestima y las relaciones, facilitando una percepción más consciente del mundo que nos rodea. Gracias a la integración de novedosos tratamientos *antiaging* que ofrecen la ciencia y la tecnología, el cuerpo humano es capaz de superar lo que parecen limitaciones, teniendo a la mente como aliada. Para conseguirlo, este libro te propone transformar tus hábitos, cambiar de actitud y hacer una inversión de la que te beneficiarás toda tu vida.

Carmen Giménez-Cuenca te ofrece siete claves antiaging y los tratamientos más eficaces para rejuvenecer y alcanzar una longevidad saludable en plenas facultades físicas y mentales. Cada apartado de este libro contiene frases inspiradoras, trucos y ejercicios de coaching que facilitarán el proceso.

Las claves están asociadas a acciones de la vida cotidiana: pensar, comer, moverse/parar, amar, sentir, gozar y actuar, así que resultarán un ámbito familiar y amigable. El antiaging no es algo sofisticado y complicado, consiste, sobre todo, en poner atención en lo que solemos hacer con la intención de optimizarlo.

Con este plan integral, quitarse años de encima y mejorar la salud es posible.

Objetivo rejuvenecer: Descubre las 7 claves para conseguirlo (Spanish Edition) por Carmen Giménez-Cuenca fue vendido por £6.99 cada copia. El libro publicado por GRIJALBO ILUSTRADOS. Contiene 192 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Objetivo rejuvenecer: Descubre las 7 claves para conseguirlo (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: May 12, 2016
- Número de páginas: 192 páginas
- Autor: Carmen Giménez-Cuenca
- Editor: GRIJALBO ILUSTRADOS

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Objetivo rejuvenecer: Descubre las 7 claves para conseguirlo (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Objetivo rejuvenecer: Descubre las 7 claves para conseguirlo (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

No es sino hasta mediados del siglo XVIII, una vez que el libro ha superado las dificultades tecnológicas que le impedían convertirse en una mercancía ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.