



Antiaging natural

By BARAS VALL , VICTORIA

RBA Practica, 2012. soft. Book Condition: New. La cosmética y la cirugía han sido hasta ahora las únicas herramientas para prolongar la juventud y la belleza. En España, el aumento de la esperanza de vida ha provocado un creciente interés por el antiaging natural, que utiliza nutrientes de gran poder regenerativo para tratar y prevenir los efectos del envejecimiento. Este libro muestra cómo entrar con salud y energía en la edad de la madurez, el segundo tiempo, etapa vital en que el ser humano alcanza la plenitud de su sabiduría, su experiencia y su libertad personal. La obra brinda información imprescindible sobre el proceso de envejecer, los hábitos que lo aceleran y los que lo ralentizan y evitan problemas. Enseña a comer perdiendo peso y aplica técnicas de inteligencia emocional que influyen en el bienestar: el liderazgo de la propia vida, la gestión del estrés, el arte de los ritmos.



READ ONLINE
[6.97 MB]

Reviews

If you need to adding benefit, a must buy book. It really is writter in straightforward words and phrases rather than difficult to understand. Your life period is going to be change the instant you total reading this ebook.

-- **Letha Okuneva**

This is an amazing ebook that we have possibly go through. It really is filled with wisdom and knowledge Its been developed in an extremely straightforward way and is particularly merely after i finished reading this ebook where in fact altered me, affect the way in my opinion.

-- **Berta Schmidt**