



Haz click y vive sano!

By Corbacho, Maria

HERCULES EDICIONES, 2014. Condition: Nuevo. Haz click* y vive sano! no contiene fórmulas milagrosas ni médicas, pero sí las claves para que la experiencia de la autora nos sirva de estímulo: reconocer que tenemos un problema es el primer paso para aprender a vivir de otra manera y mantener las pautas adquiridas para siempre. Porque la verdadera transformación no empieza el día que cambias tu forma de comer, sino el que modificas tu forma de pensar. Historias de superación personal, reflexiones y pensamientos positivos, tablas de alimentos, orientaciones de ejercicio y nuevas recetas inéditas conforman este manual de amor propio, esta guía para aprender a quererse, a vivir de forma saludable para siempre y, en especial, a creernos realmente que somos merecedores de un cuerpo sano en una mente sana. Sí, puedes! Apúntate a la vida sana!



READ ONLINE
[6.63 MB]

Reviews

It in one of the most popular ebook. It usually fails to price an excessive amount of. Its been printed in an extremely basic way in fact it is merely right after i finished reading through this book in which really altered me, change the way i believe.

-- Sigrid Brown

Absolutely one of the best pdf We have ever read. I really could comprehend every little thing using this written e book. I am easily could get a satisfaction of reading a written publication.

-- Dr. Odie Hamill