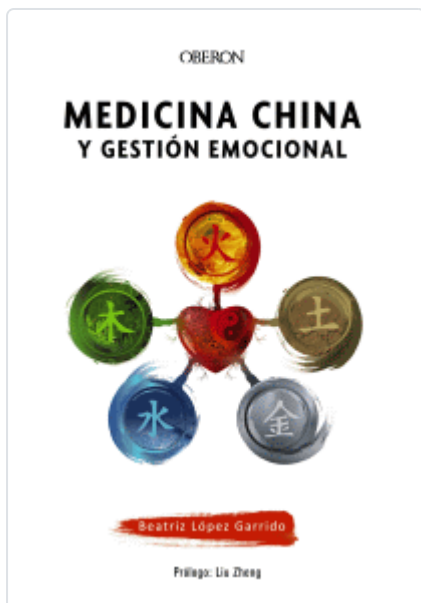


# MEDICINA CHINA Y GESTION EMOCIONAL



**LOPEZ GARRIDO, BEATRIZ**

## SINOPSIS

'Medicina china y gestión emocional' es una obra que acerca al público la medicina china de una forma sencilla, práctica y útil para su propio bienestar. La primera parte de este libro explica las bases de la medicina china y su complementariedad con la medicina occidental, así como las herramientas de autodiagnóstico para identificar los propios desequilibrios sobre la base del principio Yin Yang y la Teoría de los cinco elementos. La segunda parte recoge una serie de autocuidados basados en la alimentación, ejercicio físico, masajes y recomendaciones generales para que cada persona se aplique en función del autodiagnóstico alcanzado. La tercera y última parte ofrece recursos para gestionar nuestra esfera mental y emocional transformando las emociones y actitudes tóxicas en virtudes y actitudes saludables. Con este volumen podrás identificar qué alimentación y autocuidados son más apropiados, así como cuáles son tus potenciales tanto actitudinales como emocionales y cómo poder sacarles el máximo partido. Este libro fusiona las esferas físicas, mental y emocional del ser humano basándose en los principios de una medicina milenaria. ...

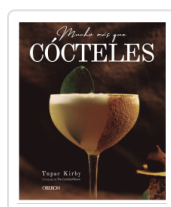


<b>Editorial</b>	OBERON
<b>Materia</b>	MEDICINAS ALTERNATIVAS
<b>Colección</b>	SIN COLECCION
<b>EAN</b>	9788441542181
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	328
<b>Tamaño</b>	160xx24 mm.
<b>Peso</b>	676
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,50€
<b>Idioma</b>	Español

## Títulos relacionados



**SALUDABLE SABOR DE LO PROHIBIDO, EL**  
**FERNANDEZ PETITE, EVA CRISTINA**



**MUCHO MAS QUE COCTELES**  
**KIRBY, TUPAC**



**COCINA RICO TODOS LOS DIAS (VELOCIDAD CUCHARA)**  
**ARDA, ROSA**



**SPIRIT, THE EISNER, WILL**