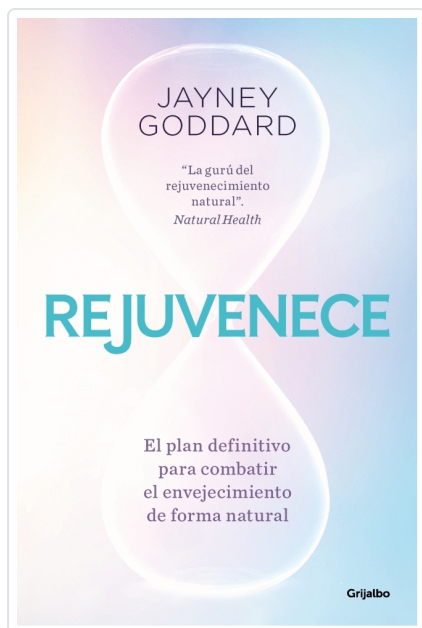


REJUVENECE



Goddard, Jayney

SINOPSIS

La guía perfecta para reducir drásticamente nuestra edad biológica y que nos queden muchos años sanos y felices por delante. Nuestra actitud ante el envejecimiento ha cambiado de forma radical en los últimos años y muchas mujeres reconocen ahora que la belleza y la salud no derivan de procedimientos invasivos, sino de un bienestar interior que se percibe por fuera. Este libro es una guía holística sobre cómo envejecer bien no solo física y mentalmente, sino también emocional y espiritualmente, que abarca la nutrición, la fitoterapia, la respiración, el ejercicio, la actitud mental, el cuidado natural de la piel y del cabello, las técnicas de lifting, el equilibrio hormonal, las buenas relaciones y el poder de la naturaleza y del sueño. Cada capítulo incluye técnicas naturales y fáciles de poner en práctica, respaldadas por sólidas investigaciones científicas, que se complementan al final con un plan de rejuvenecimiento de 21 días. Reseña:

«Durante mi viaje tratando de entender el envejecimiento y su reversión, ha quedado muy claro que hay que combinar la ciencia con la espiritualidad. En este fabuloso libro, Jayney hace precisamente eso de una forma clara y actualizada. Si te interesa rebobinar el reloj de tu cuerpo y ser más feliz y saludable, entonces debes leer este libro».

Jo Wood, exmodelo y gurú de estilo de vida...



Editorial	GRIJALBO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788425369216
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	231x151x24 mm.
Peso	440
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/04/2025