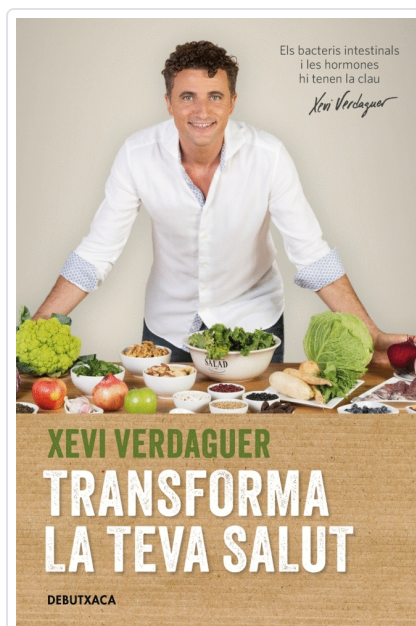


TRANSFORMA LA TEVA SALUT (CAT)



Verdaguer, Xevi

SINOPSIS

En aquest llibre, Xevi Verdaguer ens ofereix una fórmula revolucionària d'entendre com funcionem que transformarà la nostra salut radicalment. El secret: l'alimentació, l'exercici físic, la gestió de l'estrès, la reducció de tòxics i la suplementació. És normal haver de prendre laxants de manera habitual?, patir menstruacions doloroses?, tenir freqüentment èczemes?, conviure amb el mal de cap o la migranya? lesionar-se sovint?, prendre medicaments per l'ansietat o la depressió sense tenir cap trastorn psicològic? Dia rere dia sentim diferents molèsties que intentem alleujar amb medicaments naturals o químics. Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroImmunologia, ens apropa a la visió de la medicina integrativa i ens dona les claus per entendre millor el nostre cos, aprendre a escoltar-lo i convertir-nos, així, en els protagonistes de la nostra salut. Gràcies als seus coneixements, ens mostra què podem fer per solucionar totes aquestes dolències de manera natural i senzilla. Amb Transforma la teva salut de Xevi Verdaguer podràs descobrir els secrets per millorar la teva salut, identificar desequilibris del teu cos i solucionar-los. El canvi és a les nostres mans....



Editorial	DEBUTXACA
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788418196119
Status	Disponible
Páginas	496
Tamaño	190x125x28 mm.
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Idioma	Catalán
Fecha de lanzamiento	12/06/2025