

ACTIVAR EL NERVIO VAGO



HABIB, NAVAZ

SINOPSIS

IMAGENES PARA EL AUDIOLIBRO

Un enfoque revolucionario para recuperar la salud y regular el metabolismo.La ciencia destaca cada vez más la importancia del nervio vago para el equilibrio físico y mental, y cómo activarlo para ayudar a maximizar la capacidad regeneradora y reguladora del propio organismo.Navaz Habib, pionero en esta novedosa perspectiva, nos proporciona en estas páginas las herramientas necesarias para aprender a estimular el tono vagal en nuestro día a día, y regenerar nuestra salud.Mediante acciones muy sencillas podremos mejorar la digestión, la inmunidad, los niveles de azúcar en sangre, la inflamación, la calidad del sueño, el exceso de apetito o la ansiedad. Esta es una guía diseñada para empezar a disfrutar hoy mismo de un bienestar integral....

Editorial **BOOKS 4 POCKET** [VFD] MEDICINA Materia POPULAR Y SALUD **EAN** 9788419130563 **Status** Disponible Tamaño 190x125x0 mm. Precio (Imp. 11,95€ inc.) Idioma Español Fecha de 17/06/2025 lanzamiento