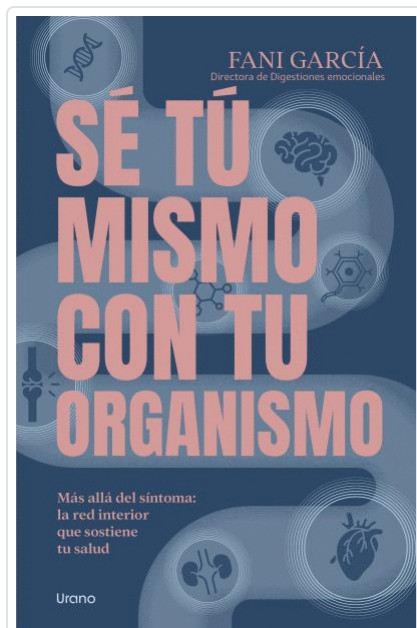


SÉ TÚ MISMO CON TU ORGANISMO



Fani García

SINOPSIS

¿Y si tus síntomas no fueran el problema, sino el mensaje? Si vives con hinchazón, acidez, digestiones lentas, cambios en el tránsito intestinal, fatiga persistente, ansiedad, síndrome premenstrual intenso, infecciones frecuentes o, simplemente, la sensación de que algo no termina de ir bien en tu cuerpo, pero llevas años buscando respuestas en dietas, suplementos o hábitos de salud sin lograr mejorar, quizá ha llegado el momento de mirar más allá del síntoma. Desde un enfoque riguroso pero íntimo, Fani García, bioquímica y especialista en psiconeuroinmunología clínica, te acompaña a comprender que la verdadera salud no consiste solo en eliminar los síntomas, sino en sanar el diálogo que tienes contigo mismo. Porque cuando aprendemos a escuchar el lenguaje de nuestro cuerpo, este deja de ser un campo de batalla y empieza a ser un espacio de escucha. Después de leer estas páginas, ya no podrás ignorar que tus síntomas son el lenguaje más sabio de tu cuerpo y podrás empezar a transformar significativamente tu salud física y mental. ¿Te atreves a dar el primer paso? Este libro no es un manual más sobre salud digestiva: es un viaje hacia el centro, hacia ese lugar donde tu historia, tus emociones, tus decisiones y tu biología se encuentran....



Editorial	URANO
Materia	[VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD
EAN	9791387662301
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	356
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/03/2026