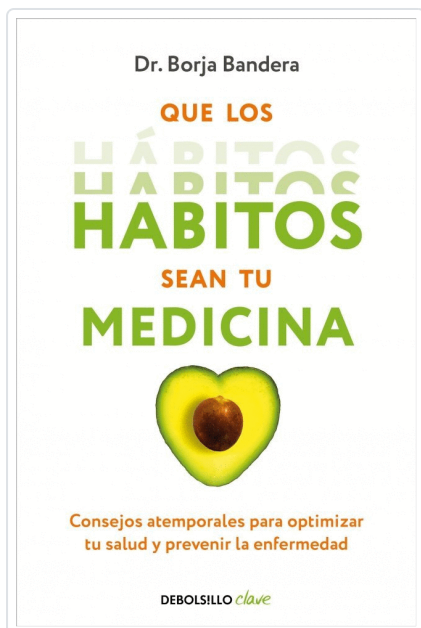


QUE LOS HÁBITOS SEAN TU MEDICINA



Borja Bandera Merchán

SINOPSIS

Claves sencillas para optimizar tu salud. Pequeños y poderosos cambios para prevenir la enfermedad y gozar de una longevidad saludable. «Borja tiene una manera de transmitir, compartir y hacer llegar su conocimiento y experiencia que me gusta: con respeto y humildad»

Andrés Iniesta Este libro actuará en ti como un catalizador que te animará a ponerte en acción para mejorar tu salud. Se trata de un ameno compendio de textos cortos que recoge los principales requisitos atemporales para optimizar tu salud. El doctor Borja Bandera aporta las herramientas necesarias para modificar tu conducta, te hace dueño de las decisiones que afectan a tu bienestar y te involucra en el proceso de recuperación: te empodera. Que los hábitos sean tu medicina, optimista, certero y lleno de energía positiva, ayuda a entender los atajos que conducen al cambio de hábitos para que cuidarte sea placentero. Y es que la soledad puede ser mucho peor que tener el colesterol alto, y la salud es mucho más que tomar medicamentos....



Editorial	DEBOLSILLO
Materia	[V] SALUD, RELACIONES Y DESARROLLO PERSONAL
EAN	9788466376921
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	320
Tamaño	191x125x18 mm.
Peso	232
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/06/2026