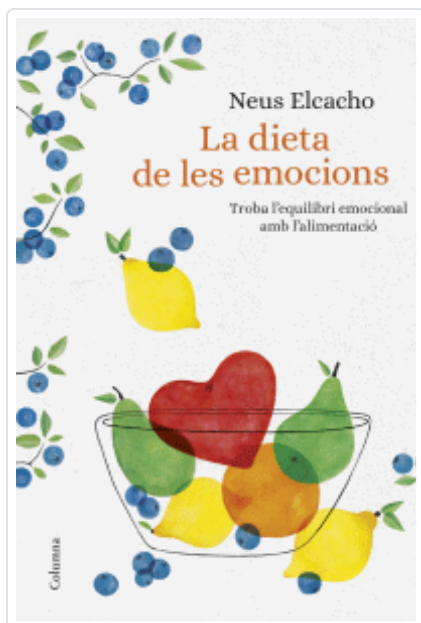


DIETA DE LES EMOCIONS



ELCACHO ROVIRA, NEUS

SINOPSIS

T'identifiques amb aquestes situacions?? Ets a la feina i no pots parar de pensar en el que menjaràs quan surtis.? Tan bon punt seus al sofà, et ve el desig de menjar alguna cosa saborosa, cruixent o dolça.? Obres la nevera per avorriment.? Per desconnectar, necessites sempre fer un cafè o picar alguna cosa.? Demanes menjar a domicili per mandra o perquè no t'has organitzat bé.? No tens temps per descansar o fer alló que t'agrada.? Tens algun tipus de problema digestiu o hormonal.Imagina la teva vida donant el màxim de tu, amb energia i amb la certesa que pots aconseguir els teus objectius gaudint del que t'agrada. En una paraula: FELIÇ. No és una utopia, és possible, i és el que s'explica a La dieta de les emocions. Un llibre que et donarà les claus per trobar l'equilibri mental i emocional a través de certs aliments, pensaments i hàbits que et permetin assolir el benestar.Cuida't i gaudeix. Aquí descobriràs com fer-ho. ...



Editorial	COLUMNA EDICIONS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788466423380
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	150xx mm.
Peso	312
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/01/2018

Títulos relacionados



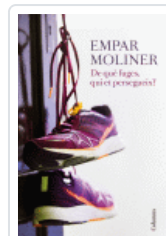
VENJANÇA
CLARET SÈRRA,
ANDREU



SENYORA
STENDHAL, LA
NADAL, RAFAEL



TRES VEGADES
TU
MOCCIA, FEDERICO



DE QUE FUGES,
QUI ET
PERSEGUEIX?
MOLINER, EMPAR