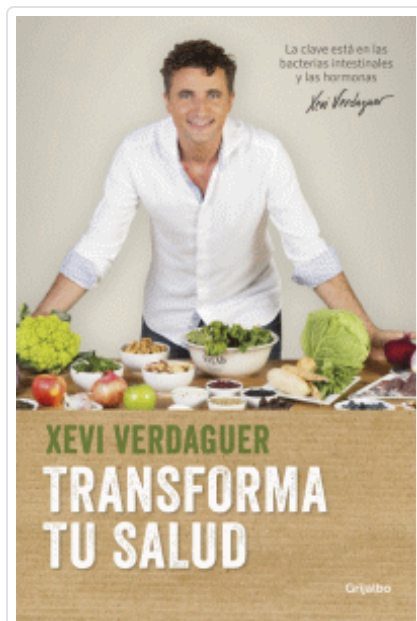


TRANSFORMA TU SALUD



VERDAGUER, XEVI

SINOPSIS

En este libro, Xevi Verdaguer nos ofrece una forma revolucionaria de entender cómo funcionamos que transformará nuestra salud radicalmente. El secreto: la alimentación, el ejercicio físico, la gestión del estrés, la reducción de tóxicos y la suplementación. +Es normal tener que tomar laxantes de forma habitual?, +sufrir menstruaciones dolorosas?, +tener constantemente eccemas?, +convivir con dolores de cabeza o migrañas?, +lesionarse a menudo?, +tomar medicamentos para la ansiedad o la depresión aunque no padezcamos ningún trastorno psicológico? En nuestro día a día sufrimos diferentes molestias que aliviamos con medicamentos naturales o químicos. Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunología, nos acerca a la medicina integrativa y nos ofrece las claves para entender mejor nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y convertirnos en los verdaderos protagonistas de nuestra salud. Gracias a sus conocimientos, nos muestra qué podemos hacer para solucionar estas dolencias de forma natural y sencilla. Con Transforma tu salud de Xevi Verdaguer podrás descubrir los secretos para mejorar tu salud, identificar los desequilibrios de tu cuerpo y solucionarlos. El cambio está en nuestras manos. ...



Editorial	GRIJALBO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788425353826
Status	Disponible
Páginas	480
Tamaño	141x0x33 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/12/2017

Títulos relacionados



MEDIANOCHE EN EL JARDIN DEL BIEN Y DEL MAL
BERENDT, JOHN



NOTICIA DE UN SECUESTRO
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL



POR LA LIEBRE (OBRA PERIODISTICA 4)
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL



VIAJE MUY LARGO, UN
MISTRY, ROHINTON