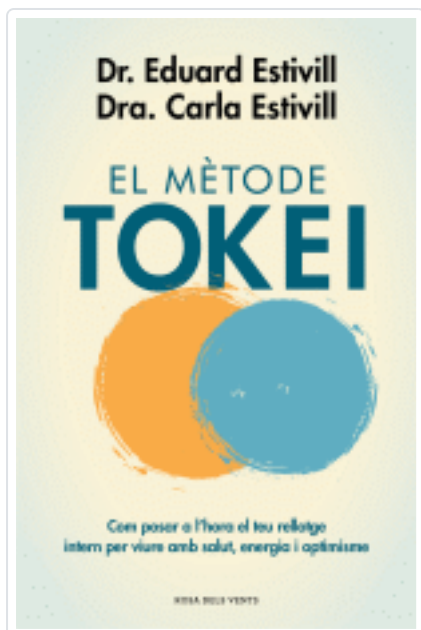


METODE TOKEI, EL



ESTIVILL, DR. EDUARD / ESTIVILL, CARLA

SINOPSIS

Com posar a l'hora el teu rellotge intern per viure amb salut, energia i optimisme. Fa milers d'anys l'ésser humà estava connectat de manera harmònica amb els cicles naturals de la vida. Aquest vincle amb els ritmes de la natura proporcionava als nostres avantpassats salut, energia i benestar emocional. Actualment també vivim pendents del temps, però ens hem desconnectat de la seva cadència original i ja no parem atenció als nostres rellotges interns, que són els responsables de la gana, el son, l'energia o la fatiga que sentim al llarg del dia, la qual cosa es tradueix en problemes cardiovasculars, malalties metabòliques com la diabetis o l'obesitat, trastorns psíquics i, en els casos més greus, en una incidència més gran d'alguns tipus de càncer. Basat en la cronobiologia, aquest mètode, desenvolupat pels doctors Eduard i Carla Estivill, és un entrenament en tota regla per aprendre a escoltar al nostre cos i reconnectar-lo amb els seus ritmes. Gràcies als consells senzills i pràctics que ens donen, a l'abast de tothom, aconseguirem sincronitzar el nostre tokei o rellotge interior per gaudir d'una vida plena d'optimisme i salut. ...



Editorial	PLAZA & JANES
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788417444761
Status	Disponible
Páginas	248
Tamaño	152xx28 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	18,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/02/2021

Títulos relacionados

