METODO TOKEI, EL

ESTIVILL, DR. EDUARD / ESTIVILL, CARLA /

SINOPSIS

Cronobiología para ser feliz. Adapta tus rutinas para una vida más sana. Hace miles de años el ser humano estaba conectado de forma armónica con los ciclos naturales de la vida. Ese vínculo con los ritmos de la naturaleza procuraba a nuestros antepasados salud, energía y bienestar emocional. En la actualidad también vivimos pendientes del tiempo, pero nos hemos desconectado de su cadencia original y ya no prestamos atención a nuestros relojes internos responsables del apetito, del sueño, de la energía o de la fatiga que sentimos a lo largo del día, lo que se traduce en problemas cardiovasculares, enfermedades metabólicas como la diabetes o la obesidad, trastornos psíquicos y, en los casos más graves, una mayor incidencia de ciertos tipos de cáncer. Basado en la cronobiología, este método desarrollado por los doctores Eduard y Carla Estivill es un entrenamiento en toda regla para aprender a escuchar a nuestro cuerpo y reconectar con sus ritmos. Gracias a sus consejos sencillos y prácticos, al alcance de todo el mundo, lograremos sincronizar nuestro tokei o reloj interior para gozar de una vida plena de optimismo y salud. ...

Editorial	PLAZA & JANES
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788401025563
Status	Disponible
Páginas	248
Tamaño	152x0x23 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/02/2021

Títulos relacionados

EVA LUNA
ALLENDE, ISABEL

PLAN INFINITO, EL
ALLENDE, ISABEL

CUENTOS DE EVA LUNA
ALLENDE, ISABEL

DUERMETE NIÑO, CARTONE
ESTIVILL,E.