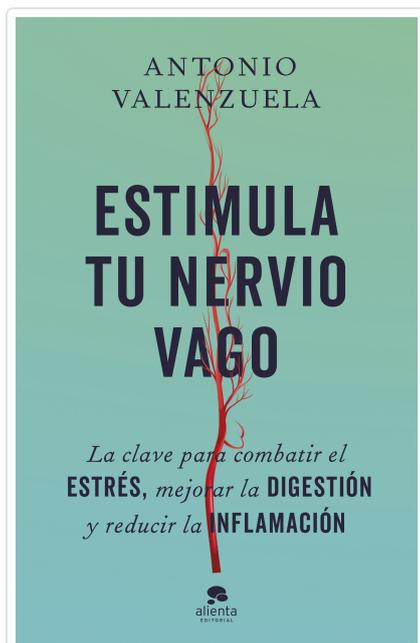


# ESTIMULA TU NERVIOS VAGO



Valenzuela, Antonio

## SINOPSIS

Descubre el nervio que controla todos tus órganosTu cuerpo es la máquina más perfecta que se ha inventado. Y, como cualquier otra, tiene su «modo activo» y su «modo reposo», ambos necesarios para cuidar cada detalle que define tu salud. Pero, en la vorágine de la vida moderna, ¿estás realmente permitiendo que tu organismo descanse como necesita? Recuerda que ir siempre acelerado no significa avanzar más rápido.

Antonio Valenzuela regresa con un nuevo libro donde explora el papel crucial del nervio vago en nuestro bienestar y en funciones tan vitales como la digestión, el ritmo cardíaco y la respuesta al estrés. Con explicaciones claras y detalladas y un enfoque holístico, aprenderás a identificar los síntomas de un tono vagal deficiente y a aplicar sencillos ejercicios para su correcta estimulación.

Desde la risa y el canto pasando por el tapping, los automasajes, la respiración o la ingestión de alimentos fermentados, esta obra ofrece lo necesario para regular el estrés, mejorar la digestión y combatir la inflamación y la aparición de enfermedades crónicas y autoinmunes....



Editorial	ALIENTA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788413443676
Status	Disponible
Páginas	400
Tamaño	213x135x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/11/2024