

SALUD DESDE EL ORIGEN



Blanca Gómez (@blancagomez_lifestyle)

SINOPSIS

Una guía clara y cercana que te invita a vivir una vida más plena, más amable y más saludable. Vivimos inflamados, cansados y desincronizados en un mundo que empuja en contra de nuestra fisiología. Aquí no vas a encontrar una promesa mágica ni una moda pasajera. Vas a encontrar un mapa claro y amable -basado en más de veinte años de experiencia clínica y ciencia útil- para volver al origen: luz y ritmos, agua de verdad, comida densa, movimiento humano, vínculos, silencio, naturaleza. Este libro es para ti si: " Te falta energía real y duermes "porque toca", no porque descansas. " Tu digestión manda demasiado en tu día. " Sientes que haces "todo bien" y aun así no mejoras. " Quieres una guía cercana y que funciona. Empieza por donde la vida te lo pida: luz por la mañana, una comida con origen, diez minutos de movimiento consciente, una noche más oscura. Verás algo sencillo y profundo suceder: cuando hay coherencia, el cuerpo respira... y se regula. Abre el libro. No es otra lista de tareas. Es tu camino de vuelta a casa....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[MBNH] SALUD PERSONAL Y PÚBLICA/EDUCACIÓN PARA LA SALUD
EAN	9788425371363
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	160x210x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	24,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/03/2026