

MI SISTEMA NATURISTA

COMPENDIO DE SABIDURÍA TERAPÉUTICA HOLÍSTICA

Jensen, Bernard, Dr.

Editorial: Prana

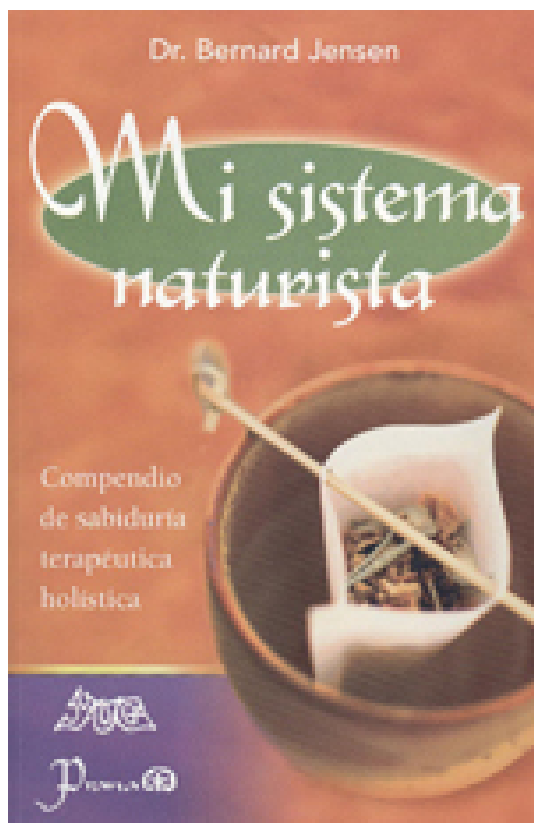
ISBN: 9789707322363

Páginas: 184

Dimensiones: 13,5 x 19 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,00 €



SINOPSIS

Si está usted interesado -¿y quién no lo está?- en descubrir la manera de vivir más y mejor, el doctor Jensen ofrece en esta obra un verdadero tesoro de sabiduría terapéutica integral.

Muy completo, pero práctico y sencillo, este sistema es una condensación de un programa general de salud y bienestar físico y mental que abarca orientaciones sobre alimentación y ejercicios, así como acerca de la actitud que ha de asumirse ante la vida para disfrutar y triunfar. Con este sistema se pueden inicar hábitos correctos para llevar una vida larga y feliz.

Encuentre en esta obra explicado paso a paso ese programa de salud que ha buscado, la guía para nutrirse, las dietas necesarias para superar un trastorno de salud y encontrar el camino para desintoxicarse, para reforzar las defensas y para vivir de hoy en adelante con verdadera sabiduría terapéutica holística.