

El tesoro de la salud

Una vida saludable y plena gracias al naturismo

Suárez Nova, Pedro

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566740

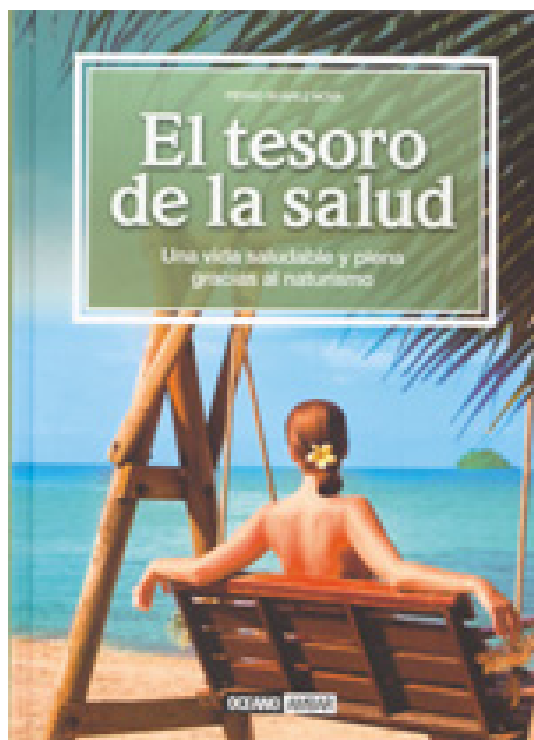
Páginas: 690

Dimensiones: 17,5 x 24 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 33,50 €

Coleccion: Salud y vida natural



SINOPSIS

Todos deseamos alcanzar o mantener el bien más preciado: la salud. Y es que la salud es, sin duda, lo más importante de nuestra vida. Con ella podemos emprender todas las empresas que imaginemos y sin ella nos limitamos a intentar sobrevivir. Muchas personas son totalmente negligentes con la salud al fumar, comer en exceso, beber alcohol...

Y la mayoría de las personas se conforman con “trampear” con su salud adoptando hábitos que son insuficientes para curarse y regenerarse. De este modo, dejan de comer carne roja o prescinden de la repostería o hacen deporte o duermen las horas que consideran necesarias... Hábitos que, siendo aconsejables, no bastan para preservar el tesoro que es salud.

Ésta es una obra tan radical como práctica, en la que el autor nos lleva al naturismo más extremo, sorprendente e interesante. Es el naturismo fundado por científicos apasionados por la salud y por enfermos que supieron curarse y regenerarse gracias a métodos naturales que incluyen la hidroterapia, el ayuno, las dietas con los alimentos maravillosos y las realizadas sólo con frutas, el sistema de las dos comidas, el uso de las plantas, la cura solar, la actividad física...