

Mejora tu vida

Cómo cuidar el cuerpo y la mente

García Cremades, Luis

Editorial: Ediciones i

ISBN: 9788496851634

Páginas: 156

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €

MEJORA TU VIDA

Cómo cuidar el cuerpo y la mente



Luis García Cremades

ediciones i

vida sana

SINOPSIS

En *Mejora tu vida* el autor nos ofrece una visión integral del ser humano, considerando todos sus aspectos: biológico, mental, energético y espiritual. Mediante una clara exposición, el lector podrá comprender los motivos de muchos trastornos, síntomas y enfermedades, y por qué algunas personas son capaces de mantenerse sanas, equilibradas y felices.

Es un libro útil que explica paso a paso problemáticas, causas y soluciones relacionadas con la salud de forma eminentemente práctica para poder realizar sencilla y eficazmente cambios nutricionales, psicológicos y energéticos.

Luis García Cremades es Licenciado en medicina y cirugía, y experto en medicina alternativa. El autor nos muestra en este libro cómo usar eficazmente la potencialidad del organismo y de la mente con alimentos, terapias y hábitos sencillos.