

ENDORFINAS

LA DROGA NATURAL DE LA FELICIDAD

Landázuri, Pepe

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475564166

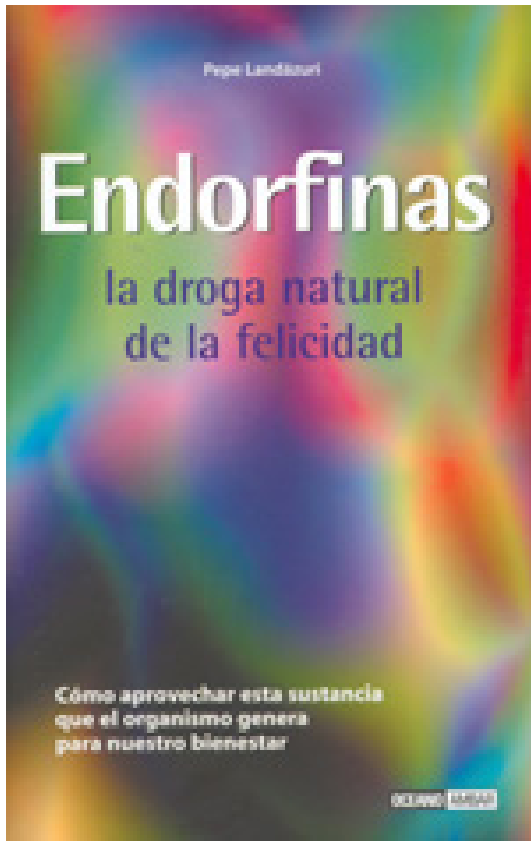
Páginas: 124

Dimensiones: 13,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,90 €

Coleccion: Muy personal / Relaciones



SINOPSIS

Nuestro organismo es capaz de segregar una droga natural, sin efectos secundarios, mucho más poderosa que la heroína y la morfina. Se trata de las endorfinas, un manantial inagotable de felicidad que todos tenemos a nuestra disposición.

Las endorfinas son unos fabulosos analgésicos bioquímicos segregados por el cerebro que nos hacen sentir placer y bienestar. Y lo mejor de todo: descubrimientos recientes nos revelan cómo podemos aumentar su flujo para estar felices y activos.

Este manual explica -con numerosos ejemplos y propuestas- cómo el sexo, el deporte, la música, la risoterapia y ciertos alimentos estimulan significativamente la segregación de esta poderosa droga que nos hace sentir bien.

Para gozar de todos los beneficios de este tesoro natural, incluye:

- Cómo actúan las endorfinas y cómo incrementarlas
- Deporte para activar el placer
- El sexo como fábrica de endorfinas
- Terapias naturales contra el dolor
- Otras drogas naturales de nuestro organismo