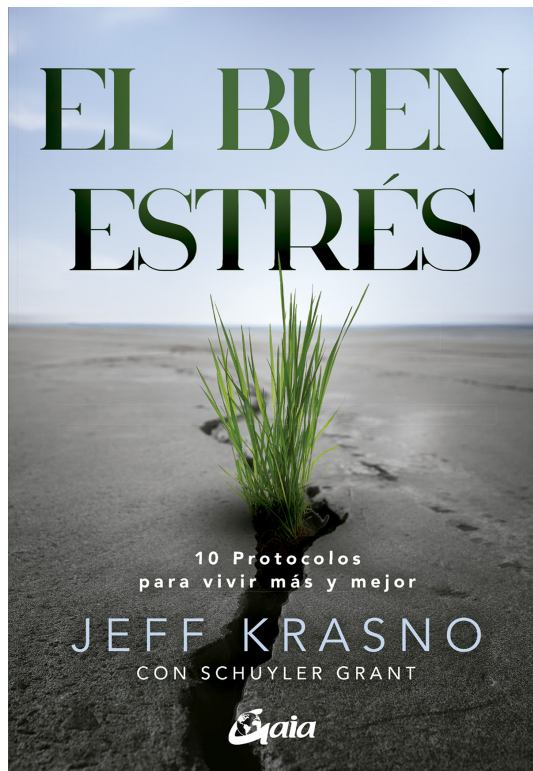


NOVEDAD**El buen estrés**

10 protocolos para vivir más y mejor

Jeff; Schuyler

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081832

Páginas: 448

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,95 €

Colección: Psicoemoción

SINOPSIS**Los beneficios de dejar atrás la comodidad y aceptar las adversidades**

Jeff Krasno, fundador y director ejecutivo de la plataforma global de bienestar Commune Media, pensaba que gozaba de buena salud. Sin embargo, sufría diabetes, un diagnóstico que lo impulsó a consultar a todos los expertos a su alcance y a embarcarse en una intensa búsqueda personal. En *El buen estrés*, escrito en colaboración con su esposa, Schuyler Grant —quien estuvo a su lado recogiendo más de 300 entrevistas con reconocidos médicos, profesores y profesionales del bienestar físico y mental, entre los que destacan Gabor Maté, Mark Hyman, Marianne Williamson y Sara Gottfried—, Krasno comparte lo aprendido a lo largo del camino y describe un programa que te ayudará a recuperar la salud.

Esta guía excepcional presenta diez prácticas esenciales con las que conseguirás prolongar tanto tu esperanza de vida como potenciar tu salud, entre las que figuran:

- * Comer en horarios restringidos.
- * Exponerse al frío y al calor.
- * Realizar terapia con luz.
- * Comer «plantas estresadas».
- * Construir nuestro sistema inmunitario psicológico y mucho más.

A lo largo de estas páginas, Krasno no solo comparte sus propias experiencias (incluida una gran historia sobre cómo Wim Hof logró convencerle de sumergirse en una bañera con agua helada), sino que también desentraña la ciencia que respalda las prácticas propuestas, explica