

Adiós a la tristeza

Soluciones prácticas para vivir con optimismo y alegría

Pros, Miquel Dr.

Editorial: Océano

ISBN: 9788475561356

Páginas: 200

Dimensiones: 17 x 23

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,75 €

Coleccion: Salud y vida natural



SINOPSIS

La depresión es un estado mental que afecta a la salud del cuerpo y condiciona los pensamientos y emociones. Además de reducir la calidad de la vida, bloquea el poder creativo del individuo y dificulta las relaciones interpersonales. Este manual te enseña cuáles son los mecanismos que desatan la depresión y cómo puedes neutralizarlos. Para ello, el Dr. Pros, médico naturista con muchos años de experiencia en temas de depresión, ha recogido las terapias más eficaces para superarla sin recurrir a los fármacos. Adiós a la tristeza es el libro más completo de su categoría. Su cómodo formato y diseño visual permiten una lectura agradable para que cada persona pueda encontrar por sí misma el camino a la curación.