

Alma en forma, cuerpo en forma

9 claves para estar más sano y ser más feliz

Allen, Mark; Secunda, Brant

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484452843

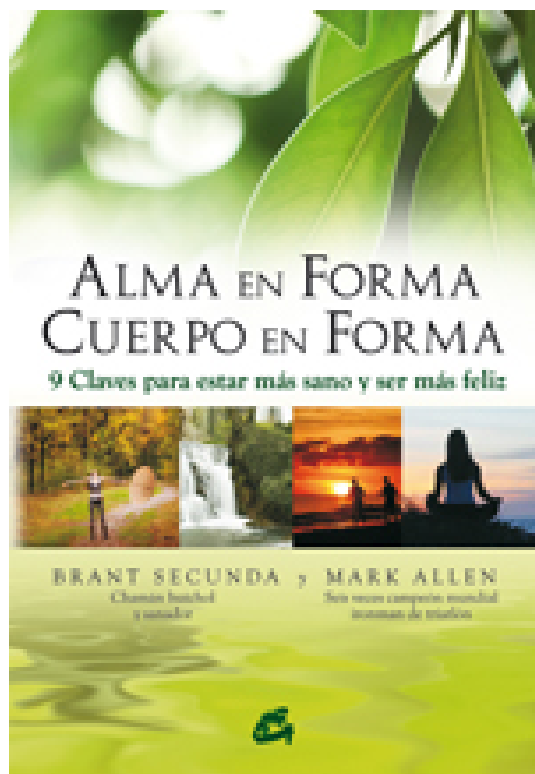
Páginas: 317

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

Mark Allen, legendario campeón del Ironman, y Brant Secunda, chamán de fama mundial, te enseñan a ponerte realmente en forma y a llevar tu vida a otro nivel más sano y equilibrado.

Bien te estés entrenando para una prueba deportiva o bien, simplemente, quieras sentirte mejor contigo mismo, este libro aborda todo lo que te hace ser esencialmente tú.

Cuando tienes estrés, cuando estás agotado emocionalmente, sobrecargado de trabajo, con exceso de peso y descontento con tu cuerpo físico, no puedes conseguir logros en ninguna parte. O dicho de otro modo, cuando no estás en forma espiritual, la vida se convierte en un desafío mayor, en una sobrecarga. Pero si ese «equilibrio» mítico que siempre soñaste conseguir no parecía más que eso: un mito...,

ahora el mito ha dejado de serlo.

No cabe duda de que Mark y Brant saben poner a la gente en la mejor forma mental y físicamente. Llevan décadas dedicándose a motivar y a inspirar a la gente. Y en este libro reúnen todo su conocimiento y sus ideas en un único volumen sin igual. ¡Léelo y aplícalo porque cambiará su vida!

Michael Besancon, vicepresidente del Whole Foods Market

Mark Allen, triatleta de talla mundial, y ...